

13–15-VUOTIAIDEN POIKAURHEILIJOIDEN ELINTAPAKARTOITUS



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus, sosionomikoulutus

Kevät, 2020

Kreetta Kulhua

Sosionomikoulutus
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Tekijä	Kreetta Kulhua	Vuosi 2020
Työn nimi	13–15-vuotiaiden poikaurheilijoiden elintapakartoitus	
Työn ohjaaja/t	Mikko Romppanen	

TIIVISTELMÄ

Nuorille tehdyn elintapakartoituksen avulla saadaan tietoa, onko nuorten elintapamuutokselle tarvetta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa c-ikäisten poikaurheilijoiden päihteiden käytöstä, ravinnon monipuolisuudesta sekä unen määrästä ja laadusta Pirkanmaalaiselle urheiluseuralle. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa c-ikäisten urheilijoiden elintapakartoitus seuralle ja valmentajille. Opinnäytetyössä selvitettiin, miten urheilijoiden päihteiden käyttö ilmenee, millaisia ravintotottumuksia pojilla on ja miten urheilevat pojat nukkuvat.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin sähköisen kyselylomakkeen avulla. Tutkimukseen osallistui 121 13–15-vuotiaasta jalkapallon, jääkiekon ja salibandyyn pelaajaa. Aineisto sisälsi näiden poikaurheilijoiden vastaukset omista elintavoista niin päihteiden, ravinnon kuin unenkin osalta. Aineisto analysoitiin käyttäen apuna Excel -taulukkolaskentaohjelmaa.

Tulosten mukaan 13–15-vuotiaista pojista suurin osa (91–95 %, n = 109 - 113) ei käyttänyt mitään päihteitä ja verrattuna aiempiin tutkimuksiin poikien päihteiden käyttö oli erittäin vähäistä. Ravinnon osalta urheilevista pojista suurin osa pyrki syömään monipuolisesti. Heistä noin kolme neljästä (73 %, n = 88) pyrki syömään lautasmallin mukaisesti ja lähes viidenes (18 %, n = 22) söi lautasmallin mukaisesti. Tulosten mukaan pojat kokivat nukkuvansa hyvin. Pojista lähes kaikki (94 %, n = 113) vastasi nukkuvansa joko erittäin hyvin tai ihan hyvin. Toisaalta tuloksista selvisi, että urheilevista pojista noin kolme neljästä (77 %, n = 93) nukkui arkisin vuorokaudessa liian vähän eli alle 9 tuntia. Tulokset osoittivat, että urheiluseuran c-ikäisten poikien elintapatottumukset ovat pääosin hyviä.

Avainsanat Nuoruus, päihteet, ravinto, uni, elintapa

Sivut 52 sivua, joista liitteitä 7 sivua

Degree programme in Social Services
Hämeenlinna University Centre

Author	Kreetta Kulhua	Year 2020
Subject	Lifestyle survey of 13–15-year-old boy athletes	
Supervisors	Mikko Romppanen	

ABSTRACT

A lifestyle survey among young people provides information on whether there is a need for a lifestyle change for young people. The aim of this thesis was to provide Pirkanmaa sports club and its coaches with information about the use of drugs, the versatility of food and the amount and quality of sleep among boy athletes aged 13–15 years. The research questions of the thesis were: how the athletes' use of drugs manifests itself, what kind of eating habits the boys have and how athletic boys sleep.

The thesis was implemented as a quantitative research. The research data were collected with an electronic questionnaire. The study involved 121 sports club's football, hockey and floorball players aged 13–15. The data included the answers of these boy athletes about their own lifestyles in terms of drugs, food and sleep. The data were analyzed by using the statistical programme Excel.

According to the results, the majority of boys aged 13–15 (91–95 %) did not use any drugs, and compared to previous studies, boys' use of drugs was very low. In terms of nutrition, the majority of the athletic boys sought to eat varied. Of these, about three in four (73 %) tried to eat according to the plate pattern and almost one-fifth (18 %) ate according to the plate pattern. The results showed that the boys felt they slept well. Almost all the boys (94 %) responded that they slept either very well or just fine. On the other hand, the results showed that about three out of four boys (77 %) slept too little on weekdays, i.e. less than 9 hours. The results showed that the lifestyle habits of junior C boys are largely good.

Keywords Youth, drugs, nutrition, sleep, lifestyle

Pages 52 pages including appendices 7 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA	6
2.1	Nuoruuden tuomat muutokset.....	6
2.2	Valmentaja nuorisotyöntekijänä.....	7
3	PÄIHTEET	9
3.1	Tupakka ja nuuska.....	9
3.2	Alkoholi.....	9
3.3	Nuorten päihteiden käyttö	10
3.4	Päihteiden vaikutus urheilusuoritukseen.....	10
4	RAVINTO	12
4.1	Hyvä ravinto.....	12
4.2	Lautasmalli.....	12
4.3	Ravinnon merkitys nuorelle urheilijalle	15
5	UNI.....	16
5.1	Unen vaiheet.....	16
5.2	Unen merkitys kilpaurheilussa.....	17
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	18
6.1	Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä	18
6.2	Aineistonkeruu.....	19
6.3	Aineiston analyysi	20
6.4	Opinnäytetyön luotettavuus	21
6.5	Opinnäytetyön eettisyys.....	22
7	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	24
7.1	Päihteiden käyttö.....	24
7.2	Ruokatottumukset ja ravinnon monipuolisuus	25
7.3	Unen määrä ja laatu	28
7.4	Tyytyväisyys elämään.....	31
8	TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET	32
8.1	Päihteiden käyttö.....	33
8.2	Päivittäisten aterioiden määrä	34
8.3	Lautasmallin mukainen syöminen ja ravinnon monipuolisuus	35
8.4	Unen määrä	37
8.5	Nukkumaanmenoajat.....	38
8.6	Unen laatu ja tyytyväisyys elämään.....	39
9	POHDINTA.....	40

9.1 Oppimiskokemus ja jatkotutkimusehdotukset.....	40
LÄHTEET.....	42

Liitteet

Liite 1	Saatekirje vanhemmille
Liite 2	Kyselylomake

1 JOHDANTO

Lapsuuden ja nuoruuden aikana syntyy perusta ihmisen myöhemmälle hyvinvoinnille ja terveydelle. Hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät elintavat, asenteet ja käyttäytymismallit omaksutaan lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana. Lapsena ja nuorena opitut tavat pyrkivät säilymään pitkälle aikuisuuteen. Nuorten hyvinvoinnin myönteisiin toimintamalleihin kuuluvat mm. terveelliset elintavat, päihteettömyys ja monipuolinen ravitseminen. (Suomen Akatemia, 2010)

Nuorelle päihteiden käyttö on vaarallista, sillä nuori on kasvavassa iässä ja elimistö kehitysvaiheessa. Päihteiden käyttö nuorena voi häiritä aivojen kehitystä ja aiheuttaa herkempää riippuvuutta päihteisiin. (Ilander, 2010, ss. 118–119) Päihteettömän nuoruuden lisäksi monipuolinen ravinto kuuluu terveellisiin elintapoihin. Murrosiässä energiantarve on korkeimmillaan pituuskasvun nopeudesta johtuen ja aktiivinen urheilu nuorena lisää tätä energiantarvetta huomattavasti. (Ilander, 2010, s. 35) Aktiiviselle nuorelle urheilijalle riittävä uni on tärkeää, sillä jo pelkästään fyysinen kasvu vaatii unta. Nukkuminen on tärkeää aivojen palautumiselle päivän virikkeistä. Liian vähäisillä unilla nuoret ovat alttiimpia tapaturmille. (MLL, 2019)

Edellä mainitut asiat kertovat, että terveellisten elintapojen merkitys nuorelle urheilijalle on suuri. Tästä lähti idea nuorten urheilijoiden elintapakartoitukselle. Tutkimukseni yhteistyökumppaniksi valikoitui Pirkanmaalainen urheiluseura. Tutkimukseen osallistui urheiluseuran alla pelaavia kilpaurheilijoita, jotka pelaavat salibandya, jääkiekkoa tai jalkapalloa. Yhteistyökumppanin valintaan vaikutti oma urheilutaustani, seurajoukkue ja työpaikka.

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää urheiluseuran c-ikäisten poikaurheilijoiden elintapatottumuksia päihteiden, ravinnon ja unen osalta ja saattaa tämä tieto eteenpäin seuralle ja valmentajille. Tieto urheilijoiden elintavoista on tärkeää valmentajille, jotta he voivat olla mukana edistämässä pelaajien kokonaisvaltaista hyvinvointia.

2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Suomen nuorisolain mukaan alle 29-vuotiaat määritellään nuoriksi (Nuorisolaki 1285/2016 § 3). Tässä tutkimuksessa nuoriksi luetaan urheiluseuran 13–15-vuotiaat palloilulajien edustajat. Tutkimuksen kohderyhmänä on Pirkanmaalaisen urheiluseuran jalkapallon, jääkiekon ja salibandyn pelaajat. Nuoruuteen liittyy paljon fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka vaikuttavat nuorten elämään. Nuoruudella on omat tehtävänsä, jotka vaikuttavat loppuelämän. Tästä syystä on merkittävää, miten nuoret nuoruutensa viettävät ja keitä ihmisiä nuoren elämään kuuluu. Joukkuelajit ja urheilu ovat erinomainen väylä käydä läpi nuoruutta ja saada vaikutteita ympärillä olevista ihmisistä.

2.1 Nuoruuden tuomat muutokset

Ihmisen elämä etenee erilaisissa kasvuvaiheissa. Elämä voidaankin jakaa karkeasti lapsuuteen, nuoruuteen, aikuisuuteen ja vanhuuteen. Nuoruus tunnistetaan alkavan puberteetista eli murrosiästä, joka alkaa 12 ikävuoden vaiheilla. Nuoruuden kehitys ajoittuu 12–22 ikävuosiin. Nuoruus tuo mukanaan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. (Penttinen, 2018) Murrosiässä saavutetaan sukukypsyys, jolloin keho muuttuu pojasta mieheksi ja tytöstä naiseksi. Sukuelimet kehittyvät, lihakset kasvavat, karvoitus lisääntyy ja pituuskasvu kiihtyy. Kasvu on aina yksilöllistä ja kehityksen erot nuorten välillä voivat olla hyvinkin suuria. Jotkut kehittyvät aikaisessa vaiheessa nopeasti ja toiset taas saavuttavat kehityksen myöhemmin. Fyysinen kehitys on nuoruudessa ulkoisesti näkyvin asia, joten se onkin monella nuorella suurin vertailukohde muihin omanikäisiin nuoriin. Se saattaa aiheuttaa paljon ahdistusta ja stressiä, jos kokee jäävänsä jälkeen muista tai kokee olevansa vääränlainen. Murrosiässä mieli kehittyä kehoa hitaammin. Fyysinen kehitys tapahtuu nopeassa tahdissa, jolloin mieli ei ehdi sopeutumaan uusiin muutoksiin. Nuoren mieleen vaikuttaa myös kehon hormonaaliset toiminnot. (MLL, 2020)

Fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen vaikuttavat vahvasti aivojen kehittyminen puberteetin aikana. Aivotoinnot kehittyvät, ja ne vaikuttavat nuoren käyttäytymisen säätelyyn, tunteiden tunnistamiseen ja impulssikontrollin kehittymiseen. Muutokset mahdollistavat myös kognitiivisen kehityksen, jolloin ajattelu kehittyy suunnitelmallisemmaksi, joustavamaksi ja monipuolisemmaksi. Tietoisuus itsestä suhteessa muihin korostuu. Murrosiässä tunteet ovat voimakkaita ja ne näyttäytyvät usein läheisille. Mielialan ja itsetunnon ailahtelu on täysin normaalia. Sosiaaliset muutokset kohdistuvat eniten vanhempiin ja ystäviin. Nuoruuden kehitystehäviä ovat vanhemmista irtaantuminen ja itsenäisyyden tavoittelu, jolloin harvemmin vältetään konflikteilta. Oman itsensä löytäminen tapahtuu kaverisuhteiden avulla, jolloin haetaan omaa paikkaa itselle sopivien ihmisten joukosta. Oma kokemus itsestä voi olla hyvin muuttuvaa, mikä voi

näyttäytyä mielialamuutoksina, ailahtelevana käyttäytymisenä sekä mielenkiinnon kohteiden ja ihmissuhteiden nopeana muutoksena. (MLL, 2020)

Penttisen (2018) mukaan nuoren ikävaiheeseen kuuluu kehitystehtäviä, joiden on toteuduttava ennen kuin nuori siirtyy aikuisuuteen. Tärkeimpiä kehitystehtäviä ovat sopeutuminen puberteetin tuomiin fyysisiin muutoksiin, terveellisten ystävyyssuhteiden muodostaminen omanikäisiin ja moraalin sekä arvomaailman kehittyminen. Lisäksi tärkeää on identiteetin ja minäkuvan muokkaantuminen, irtaantuminen vanhemmista ja seksuaalisen identiteetin muodostuminen.

2.2 Valmentaja nuorisotyöntekijänä

Valmentajan rooli joukkueessa on hyvin keskeinen. Valmentaja varmistaa urheilijoiden hyvinvoinnin omalla toiminnallaan ja mahdollistaa urheilijan kehityksen. Valmentaminen on prosessi, jonka aikana valmentaja ja urheilija oppivat yhdessä. Valmentajan tehtävä on kasvattaa ja auttaa urheilijaa löytämään sisäinen motivaatio ja voimavarat. Valmennuksen tulisi olla urheilijalähtöistä toimintaa, jonka keskiössä on urheilija, urheilijan voimavarat sekä oppimisen halu. Urheilun olennainen tekijä on tunteet, jotka näyttäytyvät haluna voittaa, olla parempi, karvaana pettymyksenä, epämenestyksen sietämisenä, nöyrytyksenä, väärässä olemisella, epäonnistumisella ja onnistumisella. Kaikkia samoja tunteita mitä tunnetaan muussa elämässä, tulee vahvasti esiin urheilun saralla. Urheilu mahdollistaa tunteiden tuntemisen ohjatussa ympäristössä. Valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa tunteiden käsittelyssä ja tunteiden näyttämisessä. Tämä edesauttaa urheilijaa kehittämisessä urheilijana ja ihmisenä. (Suomen valmentajat, 2016)

Urheilussa on aina arvojen mukaan toimivat valmentaja ja urheilija. Halu kehittyä ja toimia aina parhaalla mahdollisella tavalla, luovat pohjaa urheilulle ja elämälle. Muiden ihmisten ja elämän kunnioittaminen kuuluvat arvoihin, joilla tarkoitetaan urheilun saralla jokaista toimivaa ihmistä. Lipunmyyjästä menestyvään huippu-urheilijaan, jokaisen ihmisarvo on sama. Urheilu vaatii yhdessä tekemistä, jotta voidaan päästä tavoitteisiin. Joukkueurheilussa korostuu muiden kanssa toimeen tuleminen, vuorovaikutustaidot, tasa-arvoisuus ja muiden kunnioittaminen. Valmentajalla ja valmentajan johtamisella on suuri merkitys joukkueen toimintakulttuurissa. Valmentaja on aina teoillaan, puheillaan ja olemuksellaan esimerkki, joka viestii oikean tavan mukaisesta käytöksestä. Esimerkillä on valtava vaikutus varsinkin lapsiin ja nuoriin. Kun valmentaja onnistuu luomaan arvostavan luottamussuhteen urheilijan kanssa, urheilija imee vaikutuksia valmentajasta kuin sieni. Valmentajan tehtävänä on myös auttaa urheilijaa löytämään omat vahvuudet ja heikkoudet, opettaa ja vaatia omatoimisuutta sekä urheilullista elämäntapaa. Valmentajan rooli on näyttää suuntaa epäonnistumisen hetkellä, joka motivoi ja mahdollistaa urheilijan kyvyn yrittää uudelleen. (Suomen valmentajat, 2016)

Valmentajan ja urheilijan keskinäinen suhde perustuu molemminpuoliseen luottamukseen ja arvostukseen. Urheilu ei ole vain tietyn lajin harrastamista ja oppimista, vaan kokonaisvaltaista elämäntaitojen kehittämistä ja harjoittelua. Se luo pohjaa tulevaisuudelle ja antaa oppeja itsetuntemukseen, muiden kohtelemiseen ja perspektiiviä elämänkatsomukseen. Valmentajan tulee olla turvallinen, oikeudenmukainen, rehellinen, kannustava ja esimerkillinen aikuinen. (Suomen valmentajat, 2016)

Nuorisotyö on päivittäistä työtä nuorten mielenterveyden tukemiseksi. Nuorille tärkeitä voimavaroja ovat kiireetön ja arvostava kohtaaminen, kannustus ja myönteinen palaute. Tarjoamalla nuorelle elämäniloa, rohkeutta, voimaa sekä hyvän kasvun aineksia, vahvistetaan nuoren mielenterveyttä. Täten mahdollistetaan nuorelle osallistumista ja aktiivista toimintaa. (MIELI, n.d.) Urheiluvalmentajan toiminta täyttää tämän määritelmän nuorisotyöstä, joten siitä voidaankin ajatella valmentamisen olevan eräänlaista nuorisotyötä. Nuorisolaissa nuorisotyöllä tarkoitetaan ”nuorten kasvun, itsenäistymisen ja osallisuuden tukemista yhteiskunnassa” (Nuorisolaki 1285/2016 § 3). Sekä nuorisotyö että valmentaminen ovat nuoren kehityksen ja kasvun tukemista.

3 PÄIHTEET

Tässä tutkimuksessa päihteillä tarkoitetaan tupakkaa, nuuskaa ja alkoholia. Oman kokemukseni mukaan suurimmat ja näkyvimvät päihteet nuorten urheilijoiden arjessa, joten tästä syystä tutkimus keskittyy vain näihin päihteisiin.

3.1 Tupakka ja nuuska

Tupakkatuotteissa eli tupakassa ja nuuskassa on myrkyllisiä aineita, jotka vaikuttavat elimistön toimintaan. Riippuvuutta aiheuttava ainesosa on nikotiini. Nikotiini aiheuttaa stimuloivaa ja lamauttavaa vaikutusta. Nikotiini tarjoaa myös hetkellistä mielihyvän tunnetta. Nikotiinin välittömiä vaikutuksia ovat verenpaineen ja sykkeen kohoaminen, perusaineenvaihdunnan kiihtyminen ja hapenkuljetuksen heikkeneminen. Liian suuret annokset nikotiinia voivat aiheuttaa pahoinvointia ja päänsärkyä. Tupakkatuotteiden käytön pitkäaikaisia vaikutuksia ovat erilaiset syöpäsairaudet, keuhkoah-
taumatauti, sydän- ja verisuonisairaudet, impotenssi ja ihon vanhentuminen. (Inkinen ym., 2004, ss. 59–60) Nuuskaa käytetään suussa yleisimmin huulien alla, jolloin riskit kohdistuvat suun alueen syöville ja sairauksille. Nuuskassa on myös korkeampi nikotiinipitoisuus, jolloin nuuska altistaa herkemmin riippuvuudelle kuin tupakka. (Päihdelinkki, 2016)

3.2 Alkoholi

Alkoholi on juoma, joka vaikuttaa elimistön keskushermostoon lamaannuttavasti. Usein alkoholin juomisella haetaan päihtymisen tunnetta, jonka alkoholi aiheuttaa. Vaikka alkoholi saattaa tuottaa mielihyvää, ovat sen vaikutukset elimistöä haittaavia. Alkoholin välittömiä vaaroja ovat voimakas humalatila, joka voi johtaa vakavaan myrkytystilaan. Myrkytystila aiheuttaa pahimmillaan kooman, hengitysteiden lomaantumisen tai jopa kuoleman. Lisäksi alkoholi heikentää kognitiivisia kykyjä, jolloin päätöksenteko, reaktiokyky ja impulssien hallinta ovat päihtyneellä huomattavasti alentuneella tasolla. (Päihdelinkki, n.d.)

Päihdelinkin (n.d.) mukaan pitkäaikainen käyttö altistaa kaikkien elimien vaurioitumiselle. 90 % alkoholin käsittelyssä elimistössä tapahtuu maksassa, minkä vuoksi maksasairaudet ovat hyvin yleisiä. Aivojen koko pienenee pitkän alkoholin käytön seurauksena. Vaarallisinta alkoholin runsas käyttö on nuorena, koska aivot ovat kehittyvässä vaiheessa, jolloin nuoren aivojen tarkkaavaisuus, avaruudellinen hahmotuskyky sekä työmuisti voivat vaurioitua. Pitkään jatkunut alkoholin käyttö näkyy verenpaineen nousuna. Haitalliset vaikutukset ulottuvat ruoansulatuselimistöön, hormoni-toimintaan, puolustusjärjestelmään sekä seksuaaliseen kyvykkyyteen. Alkoholi aiheuttaa suurta riippuvuutta ja vakavia vieroitusoireita. (Päihdelinkki, n.d.)

3.3 Nuorten päihteiden käyttö

Päihteiden käyttö ei ole pääsääntöisesti terveellistä ihmiskehölle. Vieläkin vaarallisempaa ja haitallisempaa on aloittaa päihteiden käyttö nuorena. Suomen laissa on kielletty päihteiden myynti, anniskelu, nauttiminen ja hallussapito alle 18-vuotiailta (Alkoholilaki 1102/2017 § 3; Tupakkalaki 549/2016 § 53). Lain tarkoituksena on yrittää suojella alaikäisiä päihteiden käytöltä.

Illanderin (2010, ss. 118–119) mukaan päihteiden käytön vaikutukset näkyvät elimistössä, terveydessä, hyvinvoinnissa ja sosiaalisissa suhteissa. Nuorelle päihteiden käyttö on vaarallisempaa kuin aikuisille, koska nuori on vielä kasvavassa iässä ja elimistö kehitysvaiheessa. Päihteiden käyttö voi häiritä aivokudoksen kasvua ja aivojen kehitystä. Nuoren ihmisen aivot kehittyvät 20-vuotiaaksi. Päihteiden käyttö nuorena aiheuttaa herkempää riippuvuutta päihteisiin. Aivoissa oleva addiktiivinen muisti on erilainen nuorilla kuin aikuisilla iän kehityksen vuoksi. Jokainen humalatila altistaa hermoston myrkytystilaan, jolloin addiktiivinen muisti on herkentynyt. Mitä herkempi muisti on, sitä helpommin nuoresta tulee riippuvainen. (Illander, 2010, ss. 118–119)

Päihderiippuvuus kehittyy päihteiden aiheuttamien aivomuutosten takia. Tämä vaikuttaa myös muihin fysiologisiin muutoksiin. Otsalohkon etuosa muuttuu, jolloin nuoren aikuistumisprosessi, tunne-elämän kehitys sekä oppiminen ja muisti häiriintyvät. Nuorella iällä aloitettu päihteiden käyttö altistaa myöhemmin päihdeongelmille. Päihteiden käyttö saattaa aiheuttaa myös mielenterveydellisiä ongelmia. Nuori voi altistua mielenterveysongelmiin jo nuoruusiässä tai päihteiden käytön seurauksena hänellä voi olla suurempi riski altistua ongelmille aikuisiällä. (Inkinen ym., 2004, ss. 169–171)

3.4 Päihteiden vaikutus urheilusuoritukseen

Päihteillä on aina kielteinen vaikutus kehon toimintaan ja henkiseen puoleen. Erityisesti urheilijoille päihteet aiheuttavat haittavaikutuksia, koska urheilijan keho täytyy olla tasapainoisessa tilassa urheiltaessa. Urheilijoihin vaikuttavat jo pienetkin alkoholimäärät. Vaikka urheilija nauttisi vain muutaman annoksen alkoholia, sen on todettu vaikuttavan tarkkuuteen, päätöksentekoon, reaktiokykyyn ja koordinaatioon seuraavana päivänä. (Koskelo, 2018)

Yleisesti alkoholia saatetaan harhaanjohtavasti luulla piristeeksi, mutta alkoholi on depressiivinen, eli se heikentää hermoston ja aivojen toimintaa. Alkoholi ei näin ollen piristä ja herätä kehoa, vaan päinvastoin se heikentää kehon rentoutumista tai palautumista harjoittelun jälkeen. Alkoholi lisää aamuöistä heräilyä ja saattaa vaikuttaa unenlaatuun niin, ettei urheilija yön aikana pääse unen syvimpään vaiheeseen, jolloin kehitys ja palautu-

minen tapahtuvat. Sydämen syke voi nousta jopa 20:llä lyönnillä verrattuna tavalliseen yöhön, mikä taas hidastaa palautumista ja kehitystä. Unen laadun huonontuminen lisää sydän- ja verisuonitautien ja diabeteksen riskiä. Alkoholinkäyttö lisää diureettista eli virtsaneritystä lisäävää vaikutusta, joka hidastaa selvästi nestetasapainon korjaantumista urheilusuorituksen jälkeen. (Ilander, 2010, ss. 118–120)

Ilanderin (2010, s. 118–120) mukaan alkoholi hidastaa lihasten palautumista ja energiavarojen täyttymistä uudelleen. Alkoholi laajentaa pintaverisuonia aiheuttaen turvotusta mahdollisiin urheiluvammoihin, mikä osaltaan hidastaa vamman paranemista. Jos urheilija kuitenkin kokee tarvetta juoda alkoholia, pitäisi urheilijan välttää voimakasta humalatilaa, sillä humalatilasta palautuminen voi kestää jopa viikon. Juominen ei siis pilaa vain seuraavan päivän harjoituksia vaan saattaa haitata koko seuraavan viikon suorituskkyä. Voimakasta humalatilaa seuraa usein valvominen, joka aiheuttaa kehon voimakasta rasitusta ja univelkaa.

Tupakointi ja nuuskaaminen vaikuttavat negatiivisesti urheilusuoritukseen. Tupakan (mm. häkä, terva ja nikotiini) ja nuuskan sisältämät myrkyt ahtaavat verisuonia ja aiheuttavat ylimääräistä stressiä sydämelle. Häkä heikentää veren hemoglobiinia, joka kuljettaa happea ympäri kehoa ja vie happea sydämeen. Sydän ei saa tarpeeksi happea, jolloin sydän alkaa sykkimään nopeammin korvatakseen hapenpuutetta, joka oikeastaan kuluttaa happea vielä enemmän. Silloin lihakset eivät saa tarvitsemaansa määrää happea ja lihakset alkavat tuottaa maitohappoa, jolloin lihakset väsyvät helpommin ja lihaksien suorituskky heikkenee. Terva aiheuttaa keuhkoputkien ärsytystä, jonka takia tapahtuu limaneritystä ja yskää. Tämän seurauksena keuhkojen normaali toimintakky huonontuu ja hapensaanti heikkenee. Tupakoinnin johdosta keuhkot ovat ärsytystilassa. Nikotiini nostaa sykettä ja hetkellisesti verenpainetta. Sydän joutuu normaalia suurempaan rasitustilaan ja pulssin nopeus kasvaa. Nikotiini aiheuttaa valtimoissa verenkierron kiihtyvyyttä, mutta heikentää verenkiertoa lihaksissa. (Ilander, 2010, s. 118)

4 RAVINTO

Tämän luvun tarkoituksena on esitellä oikeanlaisen ravinnon merkitystä. Ajattelu oikeanlaisesta ravinnosta muuttuu jatkuvasti, ja siitä on monta eri mielipidettä. Kilpaurheilu tuo oman lisänsä ravinnon merkitykseen, koska energiankulutus on urheilijalla korkeammalla ja heidän ravinnon saantinsa korostuu määrässä ja laadussa. Pelkästään nuoruusiän muutos ja kehitys vaatii paljon laadukasta ravintoa, joten ravinto kulkee isossa roolissa nuorten elämässä.

4.1 Hyvä ravinto

Tarkkoja ravitsemussuosituksia urheileville nuorille ei ole, johtuen tutkimuksien puutteesta. Sillä ei ole kuitenkaan merkitystä, koska perusteet hyvälle ravinnolle ovat kaikille samat iästä ja liikunnallisesta taustasta huolimatta. Urheilevan nuoren on kuitenkin tarpeellista noudattaa hyvin tunnistettuja hyvän syömisen periaatteita. (Ilander, 2010, ss. 13–14)

Ilanderin (2010, s. 49) mukaan hyvän syömisen periaatteilla tarkoitetaan asioita, jotka otetaan huomioon päivittäisessä ravinnossa. Ruoan laatu on yksi keskeisin periaate. Laadukas ravinto tarkoittaa ravintorikasta ruokainesta, joka antaa keholle tarpeeksi energiaa sekä suoja- ja rakennusaineita, joita keho käyttää toimiakseen ja hyötyäkseen niistä. Jotta voidaan varmistua ravintorikas ravinto, tulee ottaa huomioon ravinnon monipuolisuus. Ravinnon monipuolisuudella turvataan välttämättömien ravintoaineiden saanti. Jos ravinto on kovin yksipuolista, joitain ravintoaineita voidaan saada liikaa, mikä ei ole hyväksi keholle. Liian vähälle jääneet ravintoaineet pitkällä aikavälillä aiheuttavat puutostilaa elimistössä. Monipuolisuuden lisäksi tärkeää on muistaa ravinnon riittävyys. Ravintoa pitää saada tarpeeksi säännöllisin väliajoin, jotta voidaan ylläpitää hyvää energiatasoa ja vireystilaa. Ateriarytmin huolehtimisen tärkeys korostuu energiatarpeen täyttymisessä. 5–8 ateriaa on päivittäinen ruokailumäärä urheilvalle nuorelle. (Ilander, 2010, s. 49)

4.2 Lautasmalli

Lautasmalli on apuväline ravitsemukseen, jonka avulla voidaan suositella terveellisiä ruokailutottumuksia. Apuväline varmistaa myös riittävän energiansaannin ravinnosta. Lautasmalli jakautuu kolmeen osaan eli hiilihydraatteihin, proteiineihin ja kasviksiin. (Terveurheilija, n.d.)

Hiilihydraatit ovat lihaksien polttoainetta koska suurin osa hiilihydraateista varastoituu lihaksiin. Hiilihydraattien tärkeimmät lähteet ovat kasvikset, viljatuotteet, peruna, marjat ja hedelmät. Hiilihydraateista pitäisi saada noin 45–60 prosenttia koko päivän energiansaannista. Hyvä ohje määrään on 5 grammaa painokiloa kohden päivässä. (Ruokatieto, n.d.) Ylimääräiset

hiilihydraatit, joita elimistö ei käytä hyödyksi juuri sillä hetkellä, varastoidaan glykokeeniksi. Glykokeenia käytetään energiaksi. Tehokas harjoittelu mahdollistuu lihasten riittävien glykokeenivarastojen ansiosta. Hyvät glykokeenivarastot vähentävät urheilusta johtuvaa stressiä, joka kohdistuu elimistöön ja lihaskudokseen. Hiilihydraattien syöminen on siis oleellista ylläpitämisen, rasitusvammojen ja vastustuskyvyn heikkenemisen ehkäisyssä. Hiilihydraatit ovat tärkeitä myös verensokerin kannalta. Verensokerin tasapaino vaikuttaa positiivisesti päivittäiseen jaksamiseen. Epäsäännöllinen syöminen tai liian vähäinen hiilihydraattien saanti, aiheuttavat verensokerin vaihtelua. Matala verensokeri aiheuttaa väsymystä ja alivireisyyttä. Jotta verensokeri pysyy tasaisena, tulee syödä säännöllisesti ja kohtuullisesti verran laadukkaita hiilihydraatteja. (Ilander, 2010. ss. 58–59)

Karkea jako hiilihydraattien välille, voidaan tehdä nopeasti imeytyviin ja hitaasti imeytyviin. Hitaasti imeytyvissä on matala glykemiaindeksi eli GI. Matalan GI:n ruokia ovat esimerkiksi täysjyvätuotteet. Korkean GI:n tuotteita pitäisi syödä huomattavasti vähemmän, koska niihin lukeutuu muun muassa runsaasti sokeria sisältävät tuotteet. Korkean GI:n tuotteet imeytyvät nopeammin, joten ne nostavat verensokerin nopeammin korkealle. Se ei ole kuitenkaan pitkäkestoista, koska elimistö kuluttaa nopeammin myös sen minkä imeyttääkin nopeammin. Tämä aiheuttaa verensokerin heittelemistä ylhäältä alas. Hyvistä ja laadukkaista hiilihydraateista saadaan myös paljon muita hyödyllisiä aineita, kuten kuituja, antioksidantteja ja vitamiineja. (Ilander ym., 2008, ss. 67–69)

Ruokatiedon (n.d.) mukaan proteiini tunnetaan yleisimmin lihaksen rakennusaineena, mutta se on paljon muutakin. Proteiinin avulla voidaan muodostaa uusia kudoksia kasvuajana ja proteiini mahdollistaa myös kudoksen uusiutumisen. Proteiinit toimivat rakennusaineina hormoneille ja entsyymeille sekä kuljettavat kaasuja ja ravintoaineita veressä. Proteiinilla on monta tehtävää, joten riittävä saanti on tärkeää. Proteiinia tulisi saada päivän energiasaannista noin 10–20 prosenttia. Tarve on yksilöllistä, joten hyvänä ohjeena voidaan pitää 1,1–1,3 grammaa proteiinia painokiloa kohden päivässä. Sopiva määrä proteiinia tulee kuitenkin säännöllisen ja laadukkaan syömisen kautta. Lautasmalli on tähänkin erinomainen apuväline. Elimistö pystyy kuitenkin käyttämään hyödyksi proteiinia vain tietyn määrän päivässä, joten proteiinin liikasaanti ei auta kasvattamaan lihaskudosta, vaan se varastoidaan rasvaksi elimistöön. (Ruokatieto, n.d.)

Proteiini koostuu aminohapoista, joita on erilaisia. Aminohappoihin voidaan tehdä kahtiajako: välttämättömät aminohapot sekä ei-välttämättömät aminohapot. Ainoastaan ravinnosta voidaan saada välttämättömät aminohapot, kun taas ei-välttämättömiä aminohappoja elimistö pystyy itse rakentamaan käyttämällä välttämättömiä aminohappoja. Ihmisen proteiinin tarve täyttyy, kun ravinnosta saadaan tarpeeksi täydellisestä aminohappoketjusta tulevia proteiininlähteitä. Täydellinen aminohappoketju on ainoastaan eläinkunnan proteiininlähteissä. Eläinkunnan proteiininlähteissä.

teillä tarkoitetaan lihaa, kalaa, kanaa, kananmunaa ja maitoa. Kasviproteiineissa ei ole täydellistä aminohappoketjua, mutta sitä voidaan kuitenkin paikata. Toisella kasviproteiinilähteellä voidaan täydentää toista kasviproteiinia. Käytännössä se tarkoittaa monipuolista syömistä viljatuotteista ja palkokasveista. Pelkästään kasviproteiinin käyttäminen vaatii tietämystä ja paneutumista aiheeseen. Kasviproteiiniaruokavaliossa uhkana pidetään proteiinin liian vähäistä saantia, kun proteiini on tärkeä osa ruokavaliota. (Ilander ym., 2008, ss. 86–90)

Kasvikset ovat laiminlyödyin osa lautasmaalia. Kasviksia tulisi kuitenkin käyttää runsaasti eli vähintään 500 grammaa päivässä. Kasviksiin luetellaan kuuluviksi juurekset, vihannekset, hedelmät ja marjat. Kasvien hyöty piilee niiden korkeassa ravintoainepitoisuudessa. Kasvikset voivat sisältää jopa 95 % vettä, joten ne sisältävät vähän energiaa. Vähäisen energiapitoisuuden vuoksi, kasviksia voikin ja pitää syödä paljon. Kasvikset sisältävät vitamiineja, kivennäisaineita, kuituja ja antioksidantteja. (Ilander ym., 2008, s. 26)

Lautasmaaliissa huomioidaan myös rasvat ja maitotuotteet. Rasvoilla on myös merkityksensä. Rasvoista muodostuu hormoneja, jotka ovat tärkeitä kehitykselle ja kasvuille. Rasvojen tunnetaan parantavan aivojen, sydämen ja verisuonien toimintaa. Rasvaakin tulee saada riittävästi päivässä, mutta rasvan laatu onkin hyvin korostuneessa asemassa. Rasvat jaetaan tyydyttämättömiin eli pehmeisiin rasvoihin ja tyydyttyneisiin eli koviin rasvoihin. Pehmeässä ja kovassa rasvassa on eroa hyvänlaatuisten rasvahappojen määrässä. (Ilander, 2010, ss. 64–65) Pehmeässä rasvassa on enemmän hyvänlaatuisia rasvahappoja, joten sitä tulisi suosia. Pehmeiden rasvojen tulisi olla kaksi kolmasosaa syömästämme rasvasta. Päivän energiasaanti rasvoista tulisi olla 25–40 % ravinnosta. (Ruokatieto, n.d.) Liika kovan rasvan syöminen aiheuttaa negatiivisia terveysvaikutuksia, joka nostaa liikaliikavuuden, tyypin 2 diabeteksen ja syöpien riskiä. Pehmeiden eli hyvien rasvojen lähteinä toimivat esimerkiksi rasvainen kala, pähkinät, siemenet ja kasviöljyt. (Ilander, 2010, ss. 65–66)

Maitovalmisteiden rooli ruokavaliossa on olla tärkein kalsiumin ja D-vitaamiinin lähde. Ne ovatkin luuston rakennusaineita. Maitovalmisteiden avulla saadaan myös päivittäinen proteiinin tarve kasaan. Maitovalmisteet sisältävät kuitenkin tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa, joten kannattaa valita rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Maitovalmisteet luetellaan maito, jogurtti, juustot, kerma, piimä, rahka, viili ja jäätelö. Vähärasvaisuutta tärkeämpi ominaisuus on kuitenkin maitovalmisteiden sokeripitoisuudet. Sokerin liikasaanti on nuorten vaikein yksittäinen ongelma ruokavaliiossa. Varsinkin maustetut jogurtit ja rahkat sisältävät paljon lisättyä sokeria, joten niiden sokeripitoisuuksien kanssa tulisi olla tarkkana. Maustamattomat ja vähäsokeriset maitotuotteet ovat parempi vaihtoehto. Urheilivat nuoret tarvitsevat ainakin 0,5–1 kilogrammaa maitovalmisteita päivässä. (Ilander ym., 2008, s. 29)

Iländerin (2010, ss. 107–110) Mukaan sokeri ei kuulu lautasmalliin, mutta sitä voi silloin tällöin nauttia kohtuudella. Satunnainen herkuttelu kuuluu ruokailutottumuksiin ja se luo rentoutta ja sallivuutta syömiseen. Ruokailusta kuuluisi pääsääntöisesti nauttia, jotta se olisi sujuva ja luonteva osa arkea. Suuri osa suomalaisista käyttää sokeria liikaa. Suosituksessa enintään 10 % päivittäisestä energiansaannista saisi olla elintarvikkeita, joissa on lisättyä sokeria. Hyvin sokeripitoisia elintarvikkeita ovat makeiset, mehut ja virvoitusjuomat. Runsas sokerinkäyttö altistaa sairauksille ja vaikuttaa yleiseen vireystilaan. Runsas sokerin syönti lisää sokerin tarvetta, joten siitä syntyy nopeasti riippuvuus. Sokeria tulisi käyttää satunnaisesti, ei säännöllisesti päivittäin.

4.3 Ravinnon merkitys nuorelle urheilijalle

Hyvä ravinto parantaa harjoittelua ja kilpailuissa menestymistä. Jotta urheilijan energiavarastot pysyvät täytenä, tulee hänen syömisensä olla riittävää, erityisesti hiilihydraattien valossa. Täydet energiavarastot parantavat urheilijan kestävyyttä, harjoittelussa jaksamista, lisää työskentelyn tehoa, voimantuottoa sekä suojelee lihaskudosta harjoittelun liialliselta rasitukselta. Harjoittelun tuloksellisuutta voidaan parantaa hyvän ravinnon ja kunnollisen nesteytyksen avulla. Niiden avulla voidaan myös tehostaa palautumista, joka puolestaan ehkäisee yllirasittumista ja tekee mahdolliseksi kovemman harjoittelun ja nopean kehittymisen. Kun ateriat ovat rytmitetyjä ja laadukkaita, urheilijan verensokeri pysyy todennäköisesti hyvässä tasapainossa. Tasapainoinen verensokeri pitää yllä hyvää vireystasoa ja oloa sekä auttaa keskittymisessä ja harjoittelumotivaatiossa. Nämä tekijät parantavat motoriikkaa ja tekniikkaa, jolloin urheilijan loukkaantumiseen on pienempi riski. Hyvä ravinto tehostaa ja ylläpitää vastustuskykyä, jonka ansiosta on vähemmän sairaspöissaoloja harjoituksista ja kilpailutilanteista. (Iländer, 2010, ss. 14–18)

Energiantarve on korkeimmillaan murrosiässä, pituuskasvun nopeudesta johtuen. Nuoret urheilijat ovat murrosiän kynnyksellä tai murrosiässä, joten se on tarpeellista ottaa huomioon ravinnossa. Murrosikä tuo jo itsessään suuremman energiantarpeen, joten aktiivinen urheilu lisää energiantarvetta huomattavasti. Pojilla on suurempi energiantarve kuin tytöillä, suuremman painon ja lihasmassan takia. Murrosikäisellä urheilevalla 15-vuotiaalla pojalla, energiantarve vuorokaudessa voi olla jopa noin 4000 kcal kun taas saman ikäisellä urheilevalla tytöllä energiantarve on 2500 kcal. (Iländer, 2010, s. 35)

5 UNI

Jokaisen hyvinvoinnin ”pyhään kolminaisuuteen” kuuluu liikunta, ravinto ja uni. Unen avulla palaudumme fyysisesti ja psyykkisesti päivien rasituksesta, joten unen merkitystä ei voi yhtään vähätellä. Ihminen on kokonaisuus, joka vaatii jokaisen osa-alueen toimimista. Uni kuuluu ihmisen perustarpeisiin ja tärkeintä siinä on määrä ja laatu. Unentarve muuttuu iän myötä ja yksilöt ovat erilaisia tässäkin asiassa. Nuoret tarvitsevat noin 9 tuntia unta yössä. (Ilander, 2010, s. 181)

Unen tarkoituksena on päivällä opitun muistin vahvistaminen, energian tuottaminen ja aineenvaihdunnan säätely. Unella on palauttava vaikutus, joka määrittää unen jälkeisen vireystilan. Jotta voi palautua onnistuneesti, unen tulee olla riittävää ja laadukasta. Voidaksemme kuormittaa itseämme, on palautuminen oltava samassa suhteessa kuormituksen kanssa. Liikakuormitus verottaa palautumista, joka vaikuttaa jaksamiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Arjen jaksaminen koostuu kuormituksen ja palautumisen tasapainosta, vaikka ihminen kokee unen lamauttavana tekijänä. Elimistö on hyvin aktiivisessa tilassa unen aikana. Unen aikana aivot puhdistuvat kuona-aineista, soluvaurioita korjaantuu ja elimistömme energiavarastot täyttyvät. (Tuomilehto & Vornanen, 2019)

5.1 Unen vaiheet

Aivot eivät todellisuudessa nuku täysin missään vaiheessa elämäämme. Rauhallisin ajankohta aivoissa on syvän unen aikana, jolloin aivot elpyvät. Uni voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen: kevyeen, keskisyvään, syvään ja REM-uneen (Rapid Eye Movement). Nämä neljä vaihetta muodostavat unisyklin, joka kestää 90 minuuttia. Yhden yön aikana unisyklejä pitäisi olla 4–6 kappaletta. Unisykli alkaa aina alusta sen päätyttyä. Kevyen unen aikana alkaa elimistö toteuttaa palauttavia toimintoja. Syvässä unessa ihminen on syvimmällä tiedottomassa tilassa. Syke on matalin tässä kohdassa ja elimistön elvyttävät toiminnot käynnistyvät. Syvän unen aikana kehittyä elimistön korjaantuvan toiminnan kannalta tärkein hormoni eli kasvuhormoni. Kasvuhormoni korjaa soluvaurioita, jolloin esimerkiksi lihaksen kasvu mahdollistuu. REM-unen eli vilkeunen aikana nähdään unia ja lihakset rentoutuvat. REM muodostuu sanoista Rapid Eye Movement eli nopeat silmänliikkeet. REM-unen aikana hengityksen taajuus lisääntyy ja verenpaine sekä syke kohoavat. Uni mahdollistaa ja säätelee aineenvaihduntaa, soluvaurioiden korjaantumista ja palautumisen onnistumista. (Tuomilehto & Vornanen, 2019)

5.2 Unen merkitys kilpaurheilussa

Tuomilehdon & Vornasen (2019, 19:05) mukaan tavoitteellinen harjoittelu on yhtä tärkeää suorituskyvyn kehittämisen kannalta kuin harjoittelun jälkeinen palautuminen. Hyvän palauttelun laiminlyöminen voi johtaa ylikuormittumiseen ja tapaturma-alttiuteen. Unessa tapahtuva palautuminen voidaan jakaa karkeaan kahtiajakoon: kognitiivinen eli mielen palautuminen ja metabolinen eli hormonaalinen palautuminen. Metabolisessa palautumisessa kehossa käynnistyvät rakentavat aineenvaihdunnalliset toiminnot, jolloin elimistö korjaa soluvaurioita, kasvattaa lihaksia ja täydentää energiavarastoja. Tärkein soluvaurioiden korjausaine on kasvuhormoni, jota erittyy syvässä unessa. Riittävän pitkä ja laadukas uni mahdollistaa elimistön optimaalisen hormonituotannon. (Tuomilehto & Vornanen, 2019)

Niin tärkeää kuin metabolinen palautuminen onkin, keho kulkee käsi kädessä mielen kanssa. Kognitiivinen palautuminen korostuu kiireisessä ja haastavassa arjessa. REM-unen aikana aivot työskentelevät käsitellessään päivän aikana opittuja tietoja ja taitoja. Aivot suodattavat pois turhat tiedot ja rekisteröivät oleelliset ylös, tämä on merkittävä tekijä muistin ja oppimisen kehittämisessä. Laadukas kognitiivinen palautuminen mahdollistaa vireän olotilan, jolloin harjoitusmotivaatio ja harjoitusvalmius ovat todennäköisimmin parhaimmillaan. Palautumisen laiminlyönti näkyy pitkässä juoksussa harjoittelun heikkenemisenä. Usein urheilijat eivät osaa tai halua lopettaa harjoittelua, vaikka keho sitä vaatisi. Tilanne tulkitaan joutuvaan huonosta jaksamisesta tai liian vähäisestä harjoittelusta, jolloin harjoittelumäärää tai tehoa nostetaan. Tämä pahentaa entisestään tilannetta, jossa kuormitus ylittää palautumisen luoden epätasapainoa niiden välille. Tämä aiheuttaa elimistön stressimekanismien käynnistymistä. Pitkään jatkuva epätasapaino aiheuttaa ylikuntotilaa, syketasojen ja verenpaineen nousua. Palautuminen heikkenee ja urheilijan on vaikeampaa keskittyä harjoitteluun, mikä voi näyttäytyä motivaation puutteena. Tapaturma- ja rasitusvammariskit nousevat ja väsynyt alavireinen mieli sortuu helpommin huonompaan ruokailukäyttäytymiseen. Pitkään jatkuneena, kierteen katkaiseminen voi olla haastavaa. Tähän auttaa usein vain harjoittelun vähentäminen, levon lisääminen ja oman kehon kuunteleminen. (Tuomilehto & Vornanen, 2019)

Kilpaurheilijat voivat lisätä lepoa ja valmistautumista harjoitteluun päiväunien avulla. Noin 30 minuutin päiväunet ennen harjoittelua parantavat reaktiokykyä ja vireystasoa. Vireystilan merkitys on suuri, koska se vaikuttaa siihen kuinka laadukkaasti harjoituksista suoriutuu. Päiväunet eivät saisi olla kuitenkaan liian pitkiä. Kestoltaan 30 minuuttia ylittävät päiväunet vaikuttavat seuraavan yönun laatuun. (Tuomilehto & Vornanen, 2019)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimustehtävänä on selvittää Pirkanmaalaisen urheiluseuran c-ikäisten poikaurheilijoiden elintapatottumuksia. Elintavoilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa päihteiden käyttöä, ravintoa ja unta. Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa c-ikäisten urheilijoiden elintapakartoitus seuralle ja valmentajille. Urheiluseura on kiinnostunut pelaajien hyvinvoinnista ja tämä tutkimus lisää tietoutta pelaajien tottumuksista niin päihteiden, ravinnon kuin unenkin osalta.

Tieto urheilijoiden elintavoista on tärkeää valmentajille, jotta he voivat olla mukana edistämässä pelaajien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Valmentaja ei ole vain urheilun mahdollistaja ja liikuttaja vaan myös roolimalli, esikuva ja suunnannäyttävä.

Tutkimus muotoutuu kolmen tutkimuskysymyksen ympärille, joilla rajataan tutkimusta.

Tutkimuskysymykset:

1. Minkälaista on urheiluseuran c-ikäisten poikien päihteiden käyttö?
2. Millaisia ovat urheiluseuran c-ikäisten poikien ruokatottumukset?
3. Kuinka urheiluseuran c-ikäiset pojat nukkuvat?

6.1 Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä

Oikean tutkimusmenetelmän valinta on tärkeä osa tutkimustyön onnistumisen kannalta. Valitun tutkimusmenetelmän määrittää tutkittava aihe. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen eli määrällisessä tutkimusmenetelmässä tietoa tarkastellaan numeerisesti ja sen avulla haetaan vastauksia kysymyksiin, paljonko ja kuinka usein tiettyä ominaisuutta esiintyy tietyssä joukossa. Menetelmä sopii paremmin asioiden kartoittamiseen kuin niiden selittämiseen. Tutkimuksen otoksen on tällöin oltava riittävän suuri, jotta voidaan havaita eroja ryhmien välillä. Kvantitatiivisen tutkimuksen muita ominaispiirteitä 2013, s. 12) Kvantitatiivisessa ovat tilastollisten menetelmien käyttäminen, muuttujien välisten suhteiden ja erojen tarkastelu sekä teoriaa vahvistava luonne. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, s. 46)

Tämä tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena, sillä se sopi parhaiten opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen toteutumiseen. Kvantitatiivisen menetelmän avulla pystyttiin vastaamaan tarkasti opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen aineiston ollessa suurimmaksi osaksi numeraalista ja analysoinnin tapahtuessa tilastollisin menetelmin, valinta oli selkeä.

6.2 Aineistonkeruu

Tutkimuskysymysten määrittelyn jälkeen on hyvä pohtia, miten tutkimusaineisto kerätään (Kananen 2011, s. 44). Tutkimuksen tavoite, luonne ja aikataulu vaikuttavat aineistonkeruumenetelmän valintaan. Aineisto voidaan hankkia tietokannoista, muiden keräämistä tiedoista tai keräämällä tiedot itse. Kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ovat kyselylomakkeet, kokeelliset tutkimukset ja systemaattinen havainnointi. Kun aineisto kerätään itse, on tutkimusongelman perusteella päätettävä kohderyhmä ja tutkimukseen parhaiten soveltuva aineistonkeruumenetelmä. (Heikkilä 2014, ss. 12–17) Tämän opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valittiin kyselytutkimus, sillä se soveltuu parhaiten menetelmäksi, kun tutkittava joukko on suuri kuten tässä tutkimuksessa. Kyselytutkimus toteutettiin sähköistä kyselylomaketta käyttäen.

Kyselylomaketutkimuksen tärkein vaihe on kyselylomakkeen muodostaminen. Kyselylomakkeen laatimisen perustana tulee olla hyvä teoriapohja, jotta lomakkeen sisältö voi olla täsmällinen. Kyselylomakkeen on mitattava tarkasti työn tutkimuskysymyksiä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, s. 114.) Tutkimuksen onnistuminen edellyttää kyselylomakkeen huolellista suunnittelua ja toteutusta. Kysymyksissä on hyvä kysyä vain yhtä asiaa kerrallaan ja kysymysten tulee olla yksinkertaisia, selkeitä ja virheetömiä. Kyselylomake on hyvä jakaa osioihin. (Heikkilä 2014, s. 48, 57)

Kyselylomake on hyvä testata etukäteen, jotta kysymysten ja ohjeiden ymmärrettävyys, vastausvaihtoehtojen sopivuus ja lomakkeen vastaamiseen kuluva aika voidaan varmistaa. Vastaaaja motivoidaan vastaamaan lomaketta edeltävällä saatekirjeellä. Saatekirjeessä kerrotaan tutkimuksen taustasta, itse vastaamisesta ja tutkimuksen tavoitteesta. Saatekirjeessä on myös hyvä olla maininta tietosuojasta. Henkilötietojen kysyminen saat-
taa vähentää tulosten luotettavuutta. (Heikkilä 2014, ss. 58–62)

Kyselylomake tehtiin Google Forms -ohjelmalla, sillä se oli sopiva tämän tutkimuksen kyselyyn. Kysymykset jaettiin neljään osioon: taustatiedot, päihteet, ravinto ja uni. Tällöin vastaajien oli helppo keskittyä yhteen aiheeseen kerrallaan. Ennen kyselyn lähettämistä kysely testattiin Ilves naisten jääkiekkjoukkueella. Tältä ryhmältä saatiin palautetta kyselylomakkeen toimivuudesta. Palautteen perusteella kysely oli hyvä ja selkeä ja siihen tehtiin enää vain pieniä parannuksia. Sähköinen kyselylomake lähetettiin valmentajien kautta joukkueiden WhatsApp ryhmiin. Vastausajaksi asetettiin viikko, ja tällä ajanjaksolla saatiin jo riittävästi vastauksia. Kahdena päivänä lähetettiin myös muistutusviesti vastaamisesta. Vastauksia saatiin 121 kappaletta. Jokaiseen kysymykseen oli pakollista vastata, joten otoskoko jokaisessa kysymyksessä oli 121.

Kyselylomakkeen mukana lähetettiin saatekirje vanhemmille ja sitä kautta nuorille. Saatekirjeessä pyydettiin vanhemmilta lupa nuorten osallistumi-

selle. Tarkoituksena oli myös vanhempien kautta houkutella nuori vastaamaan kyselyyn ja ymmärtämään kyselyn tavoite. Anonyymius mainittiin kirjeessä, jotta kukaan ei jättäisi siitä syystä vastaamatta tai vastaisi eri tavalla.

6.3 Aineiston analyysi

Analyysimenetelmän valintaan vaikuttavat tutkimuksen tutkimuskysymykset, käytetyt mittarit ja mitta-asteikko. Erilaisten muuttujien välisten yhteyksien ja eroavaisuuksien löytäminen vaatii tutkimuksen tekijältä tutkitavan asian perusteellista ymmärrystä. Tekijän saatua selville, mistä ilmiöistä tutkimus koostuu, voidaan muuttujia mitata laskemalla frekvenssejä eli prosenttiosuuksia havainnoista ja mittaamalla muuttujien riippuvuussuhteita toisiinsa. Kvantitatiivisen tutkimuksen tulokset esitetään lähes aina suhteellisina prosentteina. (Kananen 2011, s. 15, 85)

Kyselylomakkeen avulla saatu aineisto ryhmitellään tyypillisesti taulukkomuotoon havaintomatriisiksi. Tästä sitä muokataan selkeämmäksi taulukoiden tai graafisten esitysten avulla. Taulukoilla saadaan tarkka tieto tiiviissä muodossa ja usein muuttujan arvo on lukumäärä tai prosenttiosuus. (Karjalainen 2015, ss. 38–40) Graafisen esittämisen hyvänä puolena on sen havainnollisuus ja asioiden selkeämpi vertailu keskenään. Se myös auttaa kiinnittämään lukijan huomion ja antaa nopeasti yleiskatsauksen aineistosta. Usein käytetyt kaaviotyypit ovat palkkikaaviot, pylväskaaviot ja ympyräkaaviot. Sopiva kaaviotyyppi valitaan käyttötarkoituksen ja havaintoarvojen mittaustason perusteella. Palkki- tai pylväskaaviota käytetään, kun halutaan kuvata ja vertailla määriä. Ympyräkaaviolla puolestaan voidaan esittää suhteellisia osuuksia. (Karjalainen 2015, ss. 58, 64) Taulukoista ja kaavioista on tarpeen esittää myös sanallinen tulkinta, jossa kerrotaan niissä esille nousevat asiat (Kananen 2011, s. 74).

Tämän opinnäytetyön analysointi aloitettiin tarkistamalla Google Formsissa saadut vastaukset. Vastaukset vaikuttivat rehellisiltä, joten yhtään vastauslomaketta ei tarvinnut poistaa. Kyselyssä nuorilta kysyttiin miksi nuoret käyttävät päihteitä (jos käyttävät) ja vaikuttaako päihteiden käyttöön joku tietty henkilö tai ryhmä. Nuorista 113/121 vastasivat, että eivät käytä päihteitä ja 4/121 vastasi en osaa sanoa eli yhteensä 97 % vastaajista ei valinnut syytä tai henkilöä/ryhmää. Koska suurin osa ei käyttänyt päihteitä, näiden kahden kysymyksen aineistot jätettiin pois tulosten esittelystä, mutta niihin palataan vielä jatkotutkimusehdotuksia pohtiessa.

Tulokset siirrettiin Google Formsista Excel-taulukkolaskentaohjelmaan, jossa ne analysoitiin. Alkuun aineistosta tehtiin havaintomatriiseja aihealueittain (päihteet, ravinto ja uni) helpottamaan tulosten analysointia. Havaintomatriiseista muodostettiin jokaiselle tutkimuskysymykselle sopivat esitystavat; joko taulukko tai graafinen esitys. Aineistosta selvitettiin muun muassa arkipäivien ja viikonlopun vaikutusta unen määrään ja nukkumaan-

menoaikoihin, päihteiden käyttömääriä ja ravinnon monipuolisuutta. Näiden tulosten esittämiseen käytettiin palkkikaavioita, sillä ne helpottavat tulosten keskinäistä vertailua. Vastaajien ikäjakauma, unen laatu ja lautasmallin mukainen ruokailu esitettiin ympyräkaavioina. Ympyräkaavion avulla on helpompi hahmottaa eri ryhmien osuudet kokonaisuudesta. Taulukko muodostettiin päivittäin syödyistä ruoka-aineista, sillä se kuvasi kyseistä asiaa parhaiten. Taulukot ja kaaviot avattiin sanallisesti myös tässä tutkimuksessa.

6.4 Opinnäytetyön luotettavuus

Kvantitatiivista tutkimusta tarkasteltaessa on otettava huomioon sekä tutkimuksen validiteetti että reliabiliteetti. Validiteetilla kuvataan sitä, kuinka hyvin tutkimusmenetelmä soveltuu mitattavan asian mittaamiseen eli onko aineiston keruumenetelmällä saatu tietoa tutkittavasta asiasta, tarkemmin tutkimuskysymyksistä. Reliabiliteetilla puolestaan arvioidaan tulosten pysyvyyttä ja sekä tutkimustulosten toistettavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, s. 189) Tutkimuksen validiteetin ja reliabiliteetin toteutumista edesauttavat perusjoukon tarkka määrittely ja edustava otos. (Heikkilä 2014, ss. 27–28).

Tutkimuksen eri vaiheiden tarkka raportointi, tuoreimpien lähteiden käyttö ja tutkimustulosten huolellinen käsittely lisäävät opinnäytetyön luotettavuutta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, s. 191). Tässä opinnäytetyössä on kuvailtu menetelmälliset lähtökohdat mahdollisimman tarkasti, jotta tutkimus pystyttäisiin toistamaan myöhemmin uudelleen tekijästä riippumatta. Tutkimusaineiston avulla saatiin tarvittavat tiedot nuorten urheilijoiden elintavoista, niin päihteiden, ravinnon kuin unenkin osalta. Tietojen avulla pystyttiin vastaamaan tutkimuskysymyksiin, joten opinnäytetyön validiteettia voidaan pitää hyvänä.

Tässä opinnäytetyössä luotettavuuteen vaikutti opinnäytetyön tekijän tarkka työskentely työn eri vaiheissa. Tutkimustulosten koostuttua lähinnä numeroista, oli tekijän oltava tarkka lukujen käsittelyssä. Havaintomatriisit tarkastettiin kahdesti, jotta välttyttiin huolimattomuusvirheiltä. Taulukoita ja kaavioita tarkastettiin myös useaan otteeseen. Tutkimuksessa on saatanut tulla virheitä tarkastuksista huolimatta, sillä opinnäytetyön tekijä on ihminen ja tällöin inhimilliset virheet ovat mahdollisia. Lisäksi kyselyssä vastaajien rehellisyys ja kysymysten erilaiset tulkintatavat saattoivat vaikuttaa luotettavuuteen. Luotettavuuden lisäämiseksi kyselyn alussa vastaajia pyydettiin vastaamaan rehellisesti ja kysymykset pyrittiin laatimaan mahdollisimman yksiselitteisiksi.

Kyselylomakkeen linkki lähetettiin sähköpostin sijaan WhatsAppiin. Nuoret käyttävät WhatsAppia useasti päivässä toisin kuin sähköpostia ja tästä syystä vastauksia ajateltiin saavaan paremmin. Näin myös tapahtui, sillä

vastauksia tuli paljon siihen nähden, että vastaajiin ei ollut ennestään suhdetta. Korkea vastausmäärä vähensi osaltaan sattumanvaraisia tuloksia tehden tutkimuksen reliabiliteetista paremman.

Jokainen täytetty kyselylomake tarkastettiin yksitellen, jotta nähtiin, että kysymyksiin on vastattu huolellisesti. Tiedettiin myös suunnilleen ajankohdat, milloin eri joukkueet vastaavat kyselyyn. Tästä voitiin päätellä, että vastaajat olivat valinneet oikean urheilulajin, jolloin voitiin todeta, että ainakin osa tiedoista oli kerrottu rehellisesti.

Lähteiden ikään ja luotettavuuteen kiinnitettiin myös huomiota. Lähteiksi pyrittiin valitsemaan mahdollisimman ajankohtaisia lähteitä, mutta tässä olisi voinut onnistua vielä paremmin. Tutkimuksessa käytetyt lähteet on pyritty valitsemaan pääosin viimeisen kymmenen vuoden ajalta.

6.5 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimus on eettisesti hyväksyttävä, jos se on tehty noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä ja tiedeyhteisön toimintatapoja. Tutkimuksen eri vaiheissa tulee olla rehellinen, huolellinen ja tarkka. Tutkimusaineistoa on käsiteltävä ja säilytettävä huolellisesti, ettei se joudu sivullisten käsiin. Aineisto tulee myös hävittää sovitulla tavalla. Keskeistä eettisyyden kannalta on tutkimuslupien hankkiminen ja asianmukaiset lähdeviittaukset muiden tutkijoiden töihin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, s. 6)

Tutkimuksen tekijän oma mielipide ei saa vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin, eikä vastaajia saa johdatella kyselyssä tiettyyn suuntaan. Tulokset on esitettävä siten, etteivät ne loukkaa kenenkään yksityisyyttä tai paljasta yksittäistä vastaajaa. Tutkimuksesta on käytävä ilmi tutkimuksen menetelmät, olennaisimmat tulokset ja johtopäätökset. (Heikkilä 2014, ss. 31–32)

Kyselylomake lähetettiin vastaajille tutkimusluvan saamisen jälkeen. Kyselylomaketta edelsi saatekirje nuorten vanhemmille ja sitä kautta nuorille itselleen. Saatekirjeessä kerrottiin tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja kyselyn sisältö. Kyselylomakkeen saatekirjeessä kerrottiin myös tutkimuksen anonyymiuudesta eikä itse kyselyssä kysytty muita henkilötietoja kuin vastaajan ikä. Myös tulosten raportoinnissa varmistettiin, ettei tutkimus paljasta yksittäistä vastaajaa. Tämän vuoksi muun muassa tieto siitä, kuinka suuri osa vastauksista oli kustakin urheilulajeista, jätettiin mainitsematta. Tutkimusaineistoa säilytettiin huolellisesti siihen asti, kunnes opinnäytetyö oli hyväksytty. Kysely ja siihen saadut vastaukset poistettiin välittömästi opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen, sillä näin oli etukäteen sovittu.

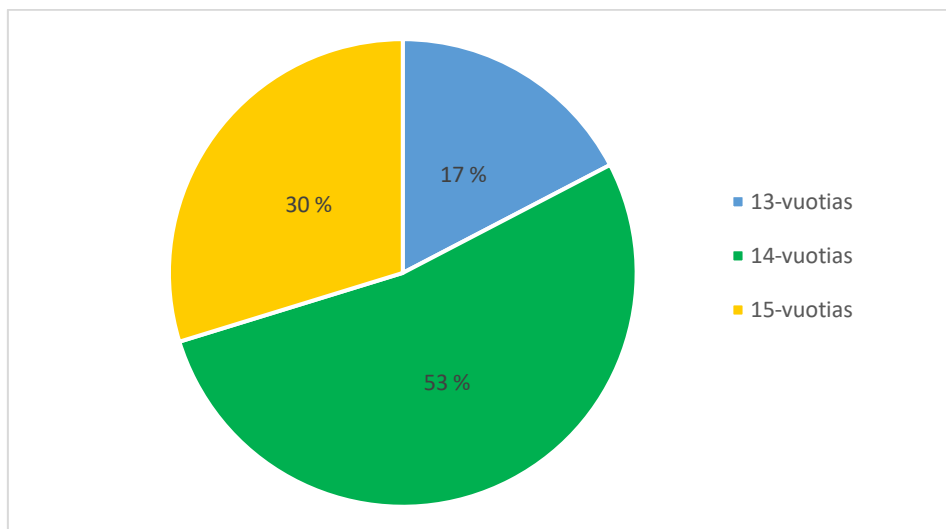
Analysoin opinnäytetyön tutkimusaineiston rehellisesti ja huolellisesti eivätkä mielipiteeni vaikuttaneet tuloksiin. Kyselyn kysymykset pyrin muodostamaan siten, ettei johdattelua tiettyyn vastaukseen tapahdu. Kysy-

mykset laadin mahdollisimman yksiselitteisiksi ja ymmärrettäviksi. Kyselylomakkeelle tehtiin myös esitestaus, jotta kyselystä saatiin paras mahdollinen.

Lähdeviittaukset on tehty kirjallisten ohjeiden mukaan. Lähdeviittaukset on erotettu omasta tekstistä, jotta opinnäytetyön tekijän kirjoittamat tekstit eivät sekoitu toisten kirjoittajien kanssa. Lähteet merkittiin myös tarkasti lähdeluetteloon, jotta tekijänoikeuksia ei loukata.

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Aineisto sisälsi 121 Pirkanmaalaisen urheiluseuran c-ikäisen poikaurheilijan vastaukset omista elintavoistaan päihteiden, ravinnon ja unen osalta. Poikien urheilulajina oli jalkapallo, jääkiekko tai salibandy. Kyselyyn vastanneiden osuudet iän mukaan on esitetty kuvassa 1. Vastaajista noin viidesosa (17 %, n = 21) oli 13-vuotiaita, reilu puolet (53 %, n = 64) 14-vuotiaita ja lähes kolmasosa (30 %, n = 36) 15-vuotiaita. Kaikki kyselyyn vastanneista vastasivat jokaiseen kysymykseen.

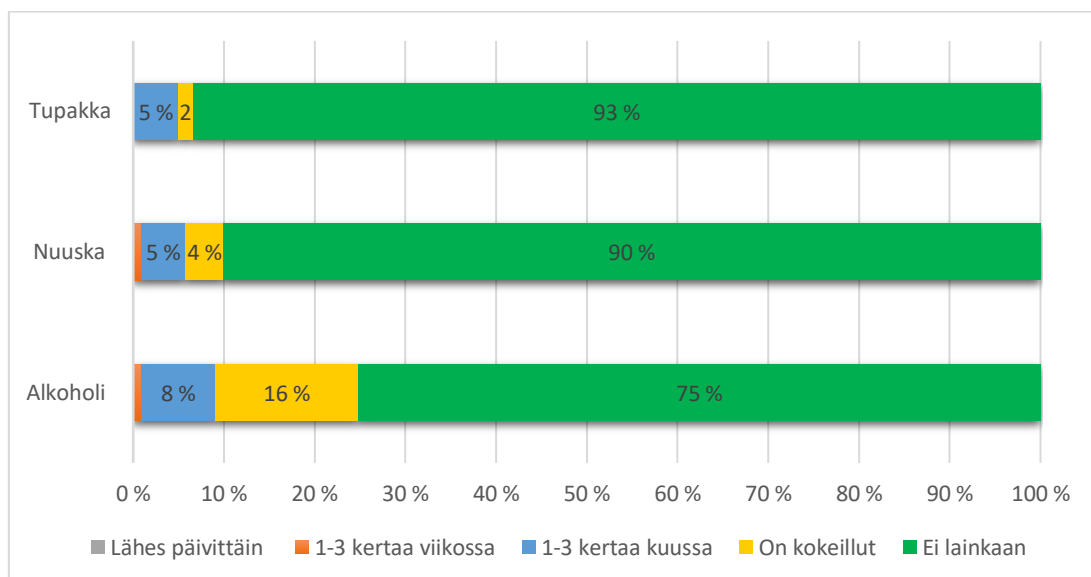


Kuva 1. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden ikäjakauma (n = 121).

Kyselyssä elintavat jaettiin kolmeen aihealueeseen, joita olivat päihteet, ravinto ja uni. Päihteiden kohdalla tarkastellaan poikien tupakoinnin ja nuuskan ja alkoholin käytön määriä. Ravinnon kohdalla käsitellään poikien ruokatottumuksia ja ravinnon monipuolisuutta. Unen kohdalla puolestaan käsitellään poikien unen määrää ja laatua sekä nukkumaanmenoajoja. Näiden lisäksi haluttiin selvittää, kuinka paljon pojat ovat saaneet tietoa edellä mainituista elintavoista valmentajilta, seuralta, koulusta ja itse tutkimalla. Viimeisenä selvitettiin poikien tyytyväisyyttä elämäänsä.

7.1 Päihteiden käyttö

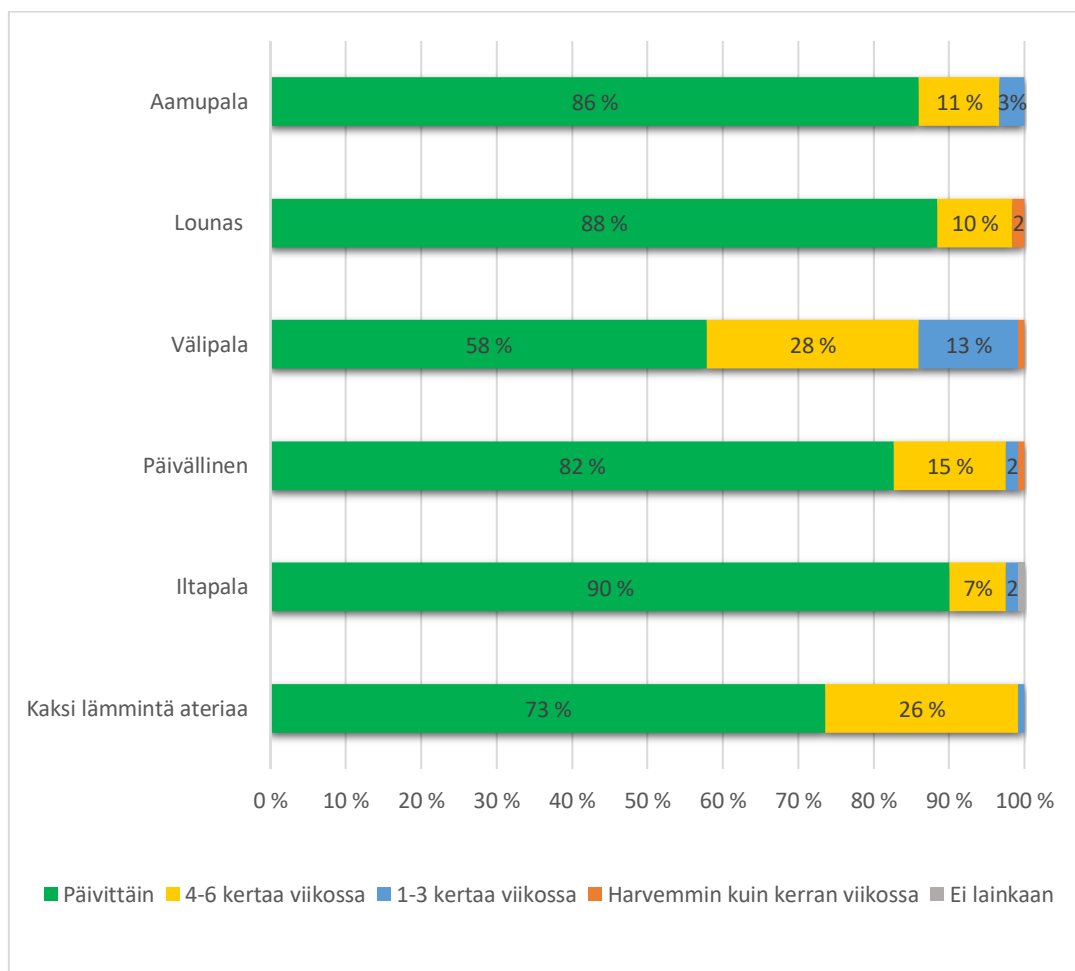
Kyselyyn vastanneiden poikien päihteiden käyttöä on esitetty kuvassa 2. Suurin osa (93 %, n = 113) kyselyyn vastanneista ei ollut koskaan kokeillut tupakkaa ja nuuskan kohdalla vastaava osuus oli lähes yhtä iso (90 %, n = 109). Päihteistä alkoholia oli kokeiltu eniten (16 %, n = 19) ja lähes kymmenes (8 %, n = 10) käytti alkoholia 1–3 kertaa kuussa. Nuuskaa ja tupakkaa 5 % (n = 6) nuorista käytti 1–3 kertaa kuussa. Tupakkaa ei käytetty viikoittain, mutta nuuskaa ja alkoholia käytti 1 % (n = 1) nuorista 1–3 kertaa viikossa. Kukaan ei vastannut käyttävänsä päivittäin mitään päihteistä.



Kuva 2. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden päihteiden käyttö (n = 121).

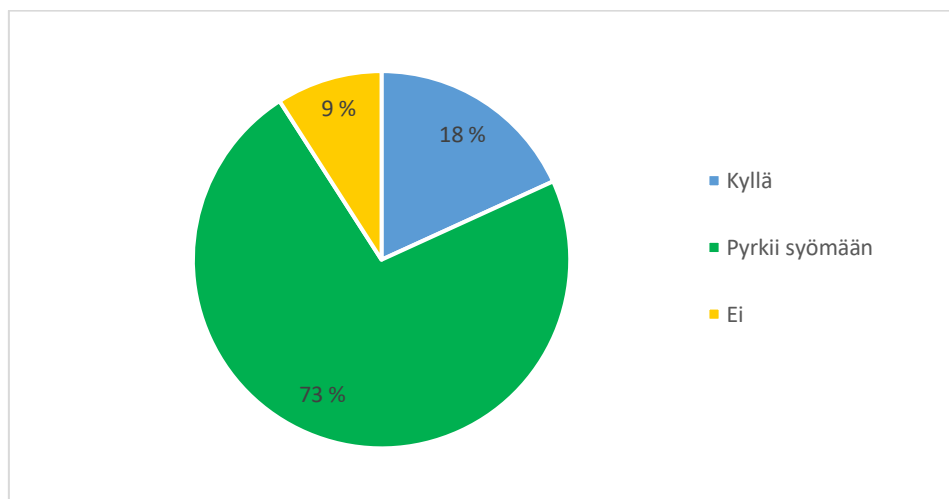
7.2 Ruokatottumukset ja ravinnon monipuolisuus

Kyselyyn vastanneiden poikien päivittäisten aterioiden määriä on esitetty kuvassa 3. Pojista aamupalaa päivittäin söi 86 % (n = 104). Vastaavat osuudet lounaalla ja päivällisellä olivat 88 % (n = 107) ja 82 % (n = 100). Ilta-aamiaa syötiin päivittäin eniten (90 %, n = 109) ja välipalaa vähiten (58 %, n = 70) muihin aterioihin verrattuna. Pojista lähes kolme neljästä (73 %, n = 89) söi kaksi lämmintä ateriaa päivässä. Edellä mainittuja aterioita, pois lukien välipala, vain muutamat (1–3 %, n = 1–4) pojista söi 1–3 kertaa viikossa tai harvemmin. Välipalaa 1–3 kertaa viikossa tai harvemmin söi reilu kymmenes (14 %, n = 17).



Kuva 3. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden syömät päivittäiset ateriat (n = 121).

Kyselyyn vastanneiden poikien lautasmallin mukaista syömistä on esitetty kuvassa 4. Lautasmallin mukaan pyrki syömään pojista lähes kolme neljästä (73 %, n = 88). Lähes viidesosa (18 %, n = 22) vastasi syövänsä lautasmallin mukaisesti ja vastaavasti noin kymmenes (9 %, n = 11) ei syönyt lautasmallin mukaisesti.



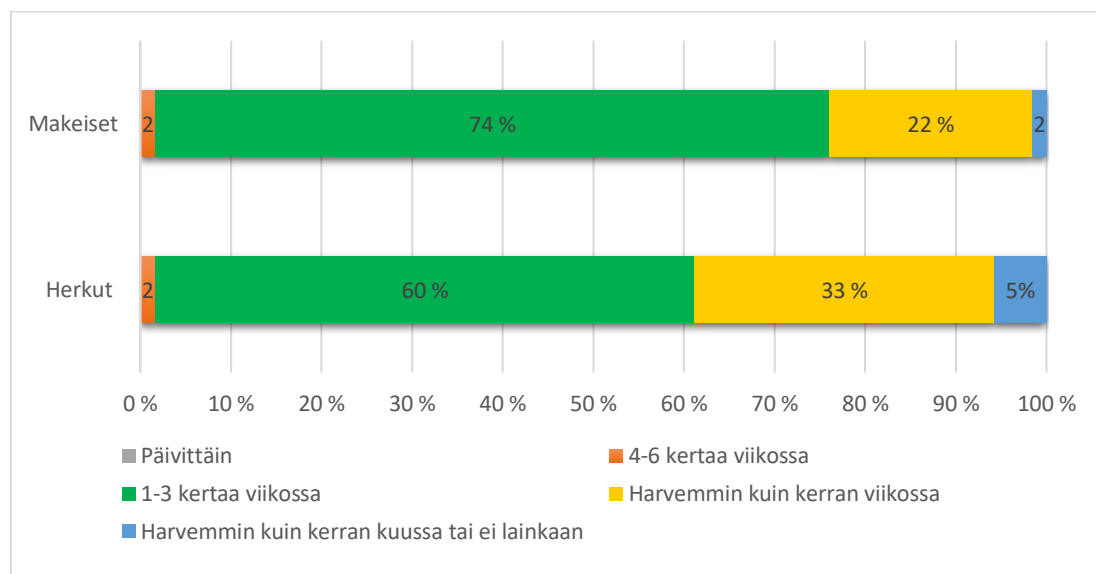
Kuva 4. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden lautasmallin mukaisen ruokailun toteutuminen (n = 121).

Kyselyyn vastanneiden nuorten päivittäiset ruoka-aineet on esitetty taulukossa 1. Päivittäin lähes kaikki (97,5 %, n = 118) pojista vastasi syövänsä lihaa, kanaa ja/tai kalaa. Myös leipä ja vesi kuuluivat yli 90 % (n = 109–114) poikien päivittäiseen ruokavalioon. Alle 90 %, mutta yli 80 % pojista vastasi, että maitovalmisteet, voi, margariini ja/tai kasvirasvavete, pasta, riisi peruna ja/tai bataatti sekä maito juomana kuului heidän päivittäiseen ravintoonsa. Hedelmiä ja/tai marjoja ja kasviksia ja/tai juureksia pojista noin kolme neljästä (73,6–74,4 %, n = 89–90) vastasi syövänsä päivittäin. Alle puolet pojista (45,5 %, n = 55) söi muroja ja/tai myslä päivittäin. Pähkinät, mantelit ja/tai siemenet eivät kuuluneet pojista kovinkaan monen (12,4 %, n = 15) päivittäiseen ravintoon eivätkä myöskään lihankorvikkeet ja/tai palkokasvit, joita pojista söi vain muutama (2,5 %, n = 3) päivittäin.

Taulukko 1. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden päivittäiseen ravintoon kuuluvat ruoka-aineet (n=121).

	f	%
Liha, kana ja kala	118	97,5
Lihankorvikkeet (tofu,soija yms.), palkokasvit yms.	3	2,5
Maitovalmisteet (piimä, jogurtti, viili, rahka, juustot yms.)	107	88,4
Pasta, riisi, peruna ja bataatti	99	81,8
Murot ja myslit	55	45,5
Leipä	114	94,2
Kasvikset ja juurekset	90	74,4
Hedelmät ja marjat	89	73,6
Voi, margariini ja kasvirasvavete	107	88,4
Pähkinät, mantelit ja siemenet	15	12,4
Vesi	109	90,1
Maito	103	85,1

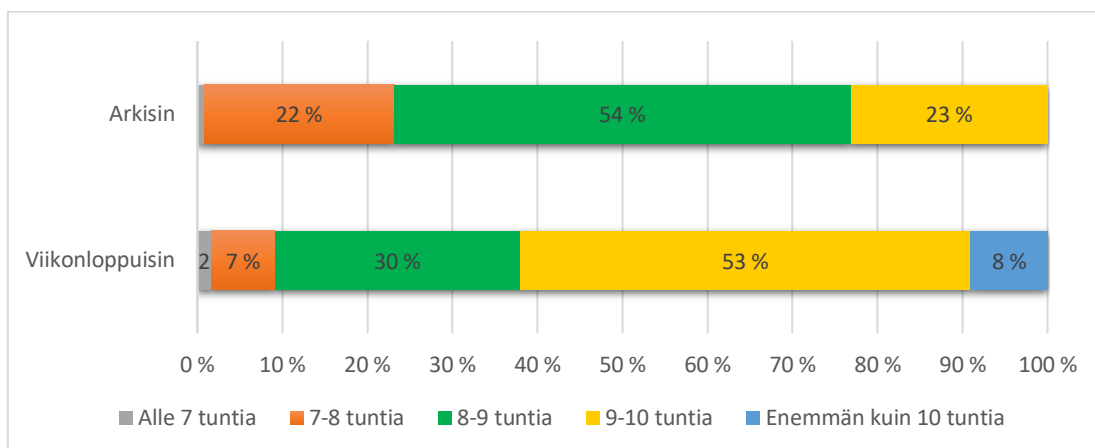
Poikien syömien makeisten ja herkkujen määriä on esitetty kuvassa 5. Makeisiin tässä tutkimuksessa luetaan karkit ja suklaa ja herkkuihin sipsit, leivonnaiset ja jäätelöt. Makeisia pojat söivät useammin kuin herkuja. Pojista lähes kolme neljästä (74 %, n = 90) söi makeisia 1–3 kertaa viikossa ja herkkujen kohdalla vastaava osuus oli kolme viidestä (60 %, n = 72). Herkuja kolmannes (33 %, n = 40) ja makeisia noin viidennes (22 %, n = 27) pojista söi harvemmin kuin kerran viikossa. Kukaan pojista ei syönyt herkuja tai makeisia päivittäin ja vain pieni osa (2 %, n = 2-3) söi niitä 4–6 kertaa viikossa.



Kuva 5. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden syömien makeisten ja herkkujen määrä (n = 121).

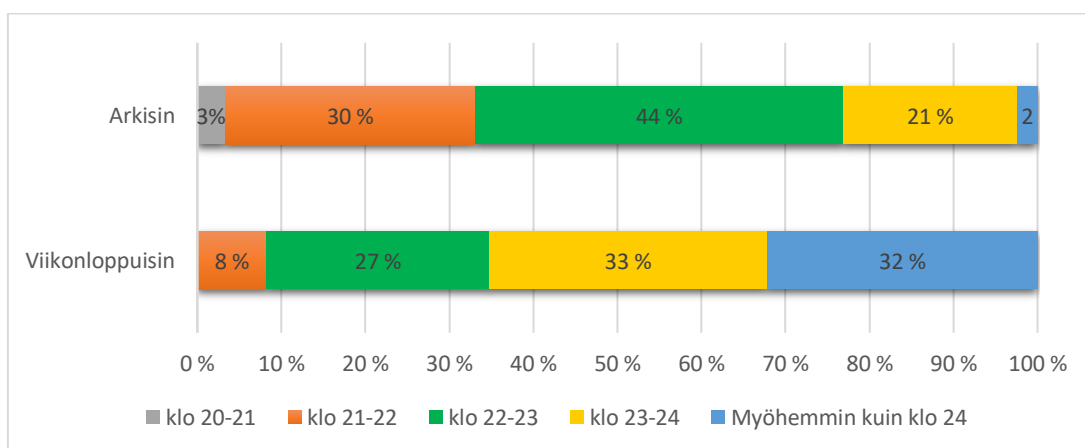
7.3 Unen määrä ja laatu

Kyselyyn vastanneiden poikien unen määrää on esitetty kuvassa 6. Kaikista pojista arkisin alle 8 tuntia nukkui noin viidesosa (23 %, n = 27). Viikonloppuisin vastaavasti pojista alle kymmenes (9 %, n = 10) nukkui alle 8 tuntia. Viikonloppuisin reilu puolet (53 %, n = 64) nukkui 9–10 tuntia yössä ja arkisin lähes sama määrä (54 %, n = 65) nukkui 8–9 tuntia. Lähes joka kymmenes (8 %, n = 10) nukkui viikonloppuisin enemmän kuin 10 tuntia, toisin kuin arkisin kukaan ei nukkunut yli 10 tuntia.



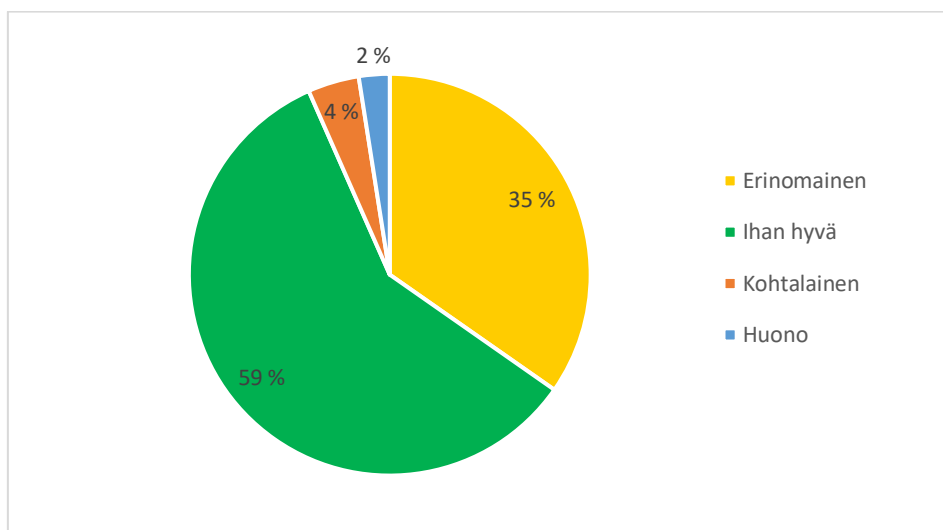
Kuva 6. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden unen määrä (n = 121).

Arkisin lähes kolmannes (30 %, n = 36) pojista meni nukkumaan kello 21–22 ja melkein puolet (44 %, n = 53) kello 22–23. Viikonloppuisin pojista suurin osa eli kolmannes (33 %, n = 40) meni nukkumaan kello 23–24. Arkisin keskiyön jälkeen pojista nukkumaan meni vain 2 % (n = 3), kun vastaava luku viikonloppuisin oli 32 % (n = 39). Viikonloppuisin kukaan pojista ei mennyt ennen kello yhdeksää nukkumaan ja alle kymmenes (8 %, n = 10) meni ennen kello kymmentä. (Kuva 7.)



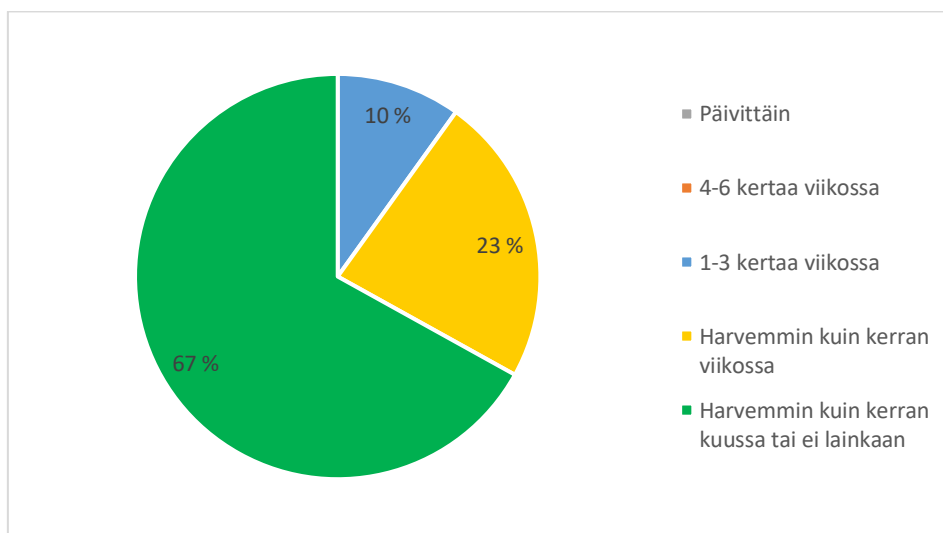
Kuva 7. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden nukkumaanmenoajat (n = 121).

Kyselyyn vastanneiden poikien kokemuksia unen laadusta on esitetty kuvassa 8. Reilusti yli puolet (59 %, n = 71) vastaajista koki unen laatunsa ihan hyväksi ja noin joka kolmas (35 %, n = 42) pojista koki nukkuvansa erinomaisesti. Muutama (4 %, n = 5) pojista koki unensa laadun kohtalaiseksi ja vain 2 % (n = 3) nukkui huonosti.



Kuva 8. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden kokemus unen laadusta (n = 121).

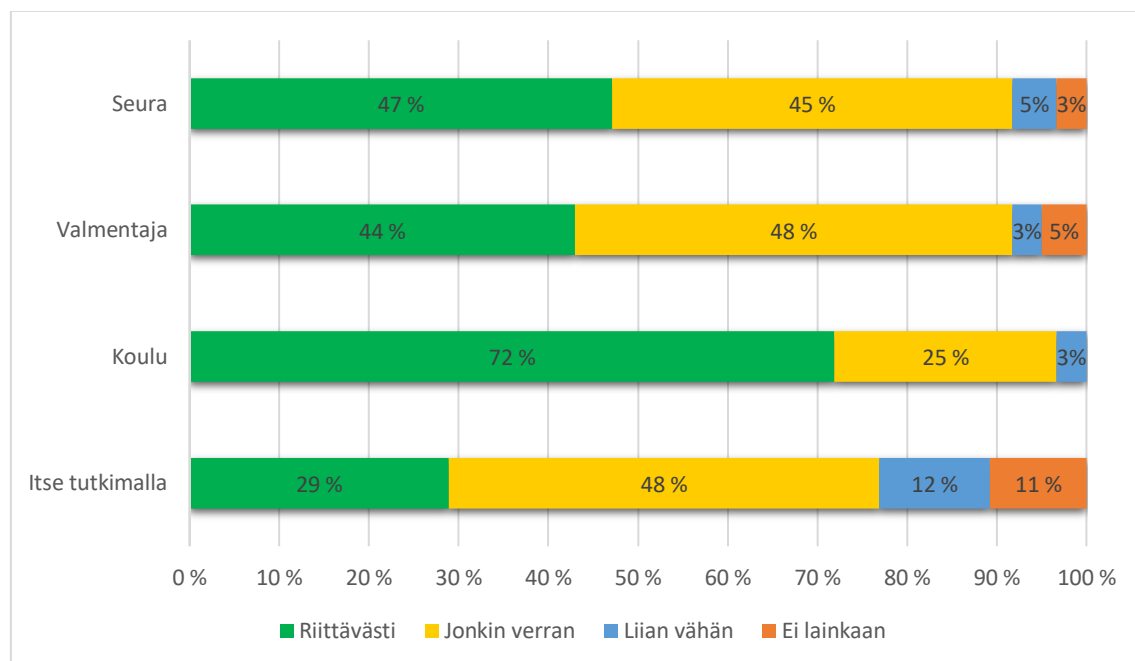
Pojista suurin osa eli noin kaksi kolmesta (67 %, n = 81) nukkui päiväunia harvemmin kuin kerran kuussa tai ei lainkaan. Päivittäin tai 4–6 kertaa viikossa päiväunia ei nukkunut yksikään pojista. Kymmenes (10 %, n = 12) pojista nukkui päiväunet 1–3 kertaa viikossa ja lähes neljännes (23 %, n = 28) nukkui harvemmin kuin kerran viikossa. (Kuva 9.)



Kuva 9. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden nukkumien päiväunien määrä (n = 121).

Tutkimuksessa haluttiin selvittää kuinka paljon pojat ovat saaneet tietoa tutkimuksessa käsitellyistä elintavoista valmentajilta, seuralta, koulusta tai itse tutkimalla (Kuva 10). Lähes puolet (47 %, n = 57) pojista vastasi saavansa riittävästi tietoa ja lähes yhtä moni (45 %, n = 54) vastasi saavansa jonkin verran tietoa seuralta. Myös valmentajilta suurin osa (92 %, n = 110) pojista vastasi saavansa riittävästi tai jonkin verran tietoa elintavoista. Seuralta vain muutama (3 %, n = 4) ja valmentajalta vain 5 % (n = 7) pojista vastasi, ettei ole saanut lainkaan tietoa elintavoista. Eniten (72 %, n = 87)

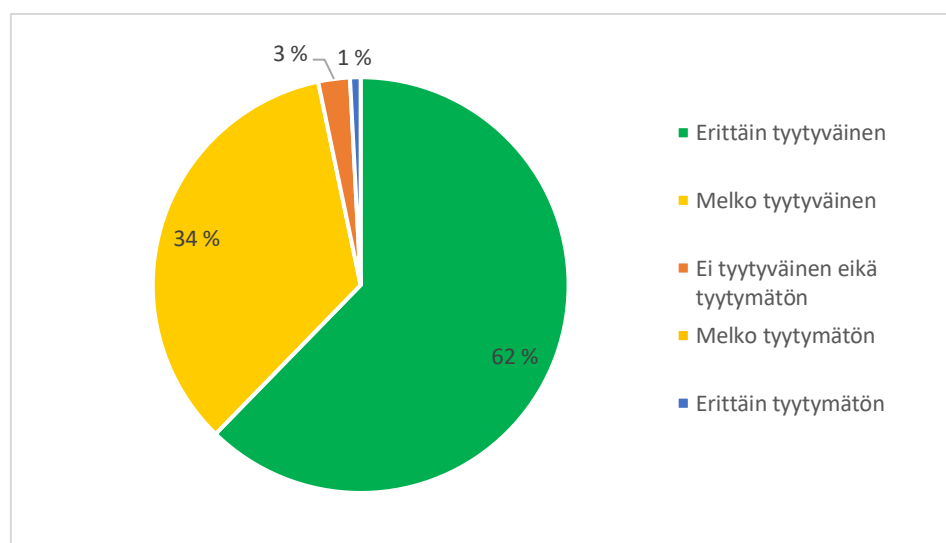
tietoa elintavoista pojat vastasivat saaneensa koululta ja itse tutkimalla pojat olivat hakenneet vähiten (29 %, n = 35) tietoa. Lähes neljännes (23 %, n = 32) pojista oli hakenut liian vähän tai ei lainkaan tietoa elintavoista.



Kuva 10. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden kokemus riittävästä tiedosta liittyen elintapoihin (n = 121).

7.4 Tyytyväisyys elämään

Tutkimuksessa haluttiin selvittää myös poikien tyytyväisyyttä elämään (Kuva 11). Vastaajista reilu kolme viidestä (62 %, n = 76) koki olevansa erittäin tyytyväisiä elämäänsä ja suurin osa muista (34 %, n = 42) koki olevansa melko tyytyväisiä. Vain 1 % (n = 1) pojista vastasi olevansa erittäin tyytymättömiä ja muutama (3 %, n = 2) koki, ettei ole tyytyväinen eikä tyytymätön.



Kuva 11. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden tyytyväisyys elämään (n = 121).

8 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa opinnäytetyön tuloksia verrattiin aiempiin nuorten elintapoja käsitteleviin tutkimuksiin ja elintapoja käsittelevään teorian tietoon. Aiemmiksi tutkimuksiksi haettiin mahdollisimman tuoreita ja tämän tutkimuksen kohderyhmän kanssa samaa ikäluokkaa eli 13–15-vuotiaita nuoria koskevia tutkimuksia. Vertailtaviksi tutkimuksiksi valittiin suurta otoskokoa käsitelleet tutkimukset. Suuren otoskoon ansiosta vertailua aiempiin tutkimuksiin voidaan pitää luotettavampana. Saman ikäluokan lisäksi pyrittiin löytämään urheilijoille tehtyjä tutkimuksia. Kaikki aiemmat tutkimukset, joihin seuraavassa tarkasteluvaiheessa viitataan ovat kymmenen vuoden sisään tehtyjä ja niistä kaikki koskevat 13–15-vuotiaiden nuorten päihteiden käyttöä, ruokatottumuksia ja/tai unen määrää ja laatua. Osassa tutkimuksista käsiteltiin myös pelkästään poikia tai poikia ja tyttöjä erikseen.

Tuoreimmat aiemmista tutkimuksista ovat THL:n (2017) ja (2019) kouluterveyskyselyt, Kinnusen ym. (2019, s. 9) nuorten terveystapatutkimus, Haka-Taivalmäen (2016, s. 33) opinnäytetyö 9.luokkalaisten tyttöjen ja poikien ruokatottumuksista (n = 125) ja Tilles-Tirkkosen (2016, s. 5) väitöskirja 5.-9. luokkalaisten tyttöjen ja poikien ruokailutottumuksista (n = 357–1265). THL:n (2017) ja (2019) kouluterveyskyselyistä saatiin tietoa 8. ja 9 -luokkalaisten poikien elintavoista niin päihteiden, ravinnon kuin unenkin osalta (n = 35 123–42 237). Kinnusen ym. (2019, s. 9) tutkimuksessa käsiteltiin 14-vuotiaiden poikien päihteiden käyttöä (n = 485–499).

Opinnäytetyöhöni valitsin mukaan myös kaksi vähän vanhempaa tutkimusta, sillä molemmat käsittelivät urheilevia nuoria. Heikkilän ja Rautiaisen (2010, s. 34) aineistona oli 324 jääkiekkoilevan pojan unta koskeva pro gradu -tutkielma, jotka olivat iältään 14–15-vuotaita. Kyseisessä tutkielmassa tarkasteltiin muun muassa poikien unen määrää ja laatua (Heikkilä ja Rautiainen, 2010, ss. 42–44). Kokon ym. (2011, s. 8) tutkimuksessa aineisto kerättiin urheilupainotteisista yläkouluista 7.-9.-luokkalaisilta tytöiltä ja pojilta (n = 1210). Tutkimukseen osallistuneista 24 % oli jalkapalloilijoita, 22 % jääkiekkoilijoita ja 5,5 % salibandyn pelaajia (Kokko ym., 2011, s. 11).

8.1 Päihteiden käyttö

Suuri osa (93 %) 13–15-vuotiaista urheiluseuran c-ikäisistä pojista ei ollut koskaan kokeillut tupakkaa. Vastaava luku THL:n (2019) kouluterveyskyselyssä 8. ja 9. luokkalaisilla pojilla oli 75,3 %, Kokon ym. (2011, s. 45) tutkimuksessa joukkuelajeja harrastavilla nuorilla oli 74 % ja Kinnusen ym. (2019, s. 90) tutkimuksessa 14-vuotiailla pojilla oli 83 %. Kaikissa aiemmissä tutkimuksissa tupakkaa oli kokeillut tai käytti useampi nuorista verrattuna tämän tutkimuksen tuloksiin. THL:n (2019) kouluterveyskyselyn mukaan päivittäin pojista tupakoi 6,1 %, Kokon ym. (2011, s. 45) tutkimuksessa nuorista 2 % ja Kinnusen ym. (2019, s. 90) tutkimuksessa 1 % pojista. Omassa aineistossani yksikään nuorista ei polttanut tupakkaa päivittäin tai edes viikoittain ja vain 5 % urheiluseuran c-ikäisistä pojista poltti 1–3 kertaa kuussa. Urheiluseuran c-ikäisten poikien tupakointia voidaan pitää erittäin vähäisenä verrattuna aiempiin samankaltaisiin tutkimuksiin.

Tupakoinnin lisäksi myös urheiluseuran c-ikäisten poikien nuuskan käyttö oli erittäin vähäistä. Suurin osa (90 %) pojista ei ollut koskaan kokeillut nuuskaa. THL:n (2019) kouluterveyskyselyn mukaan vastaava luku oli 66,7 % eli pojista yli 20 % useampi oli kokeillut tai käytti nuuskaa urheiluseuran c-ikäisiin poikiin verrattuna. Kokon ym. (2011, s. 45) tutkimuksessa joukkuelajeja harrastavista nuorista 82 % ja Kinnusen ym. (2019, s. 91) tutkimuksessa 14-vuotiaista pojista 87 % ei ollut koskaan kokeillut nuuskaa. Kahdessa edellä mainituissa tutkimuksissa tulokset olivat lähempänä tämän tutkimuksen tuloksia. THL:n (2019) kouluterveyskyselyn mukaan 7,6 % 8. ja 9. luokkalaisista pojista käytti nuuskaa päivittäin. Vastaavasti Kokon ym. (2011, s. 45) tutkimuksessa 4 % nuorista ja Kinnusen ym. (2019, s. 91) tutkimuksessa 1 % pojista käytti nuuskaa päivittäin. Urheiluseuran c-ikäisistä pojista vain 1 % käytti nuuskaa 1–3 kertaa viikossa ja kukaan heistä ei käyttänyt nuuskaa päivittäin. Aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna voidaan sanoa, että nuuskaa ei urheiluseuran c-ikäisten poikien keskuudessa juurikaan käytetä.

Urheiluseuran c-ikäisistä pojista alkoholia oli kokeillut hieman alle viidenes (16 %) ja lähes kymmenes (8 %) käytti alkoholia 1–3 kertaa kuussa. Vain 1 % urheiluseuran pojista käytti alkoholia 1–3 kertaa viikossa. THL:n (2019) kouluterveyskyselyn mukaan alkoholia useammin kuin pari kertaa kuukaudessa käytti 14,7 % 8. ja 9. luokkalaisista pojista. Kokon ym. (2011 s. 46) tutkimuksessa hieman yli puolet (53 %) nuorista oli joskus kokeillut alkoholia. Nuorista 3 % joi alkoholia joka viikonloppu ja 7 % pari kertaa kuukaudessa. Kerran kuukaudessa alkoholia käyttäviä oli 8 %. (Kokko ym., 2011, s. 46.) Edellä mainittuihin tutkimuksiin verrattuna urheiluseuran c-ikäiset pojat käyttivät alkoholia reilusti vähemmän. Kinnusen ym. (2019, s. 101) tutkimuksessa puolestaan alkoholia käytti vain 5 % 14-vuotiaista pojista useammin kuin noin kerran kuukaudessa eli urheiluseuran c-ikäisiin poikiin verrattuna pienempi osuus.

Urheiluseuran c-ikäisten poikien päihteiden käyttö oli erittäin vähäistä, mutta seuraavien asioiden johdosta yhdenkään kilpaurheilijan nuoren ei ole hyvä käyttää päihteitä. Ilanderin (2010, ss. 118–119) mukaan päihteiden käyttö nuorelle on vaarallisempaa kuin aikuisille, sillä päihteiden käyttö voi häiritä nuorten aivojen kehitystä. Päihteiden käyttö nuorena aiheuttaa myös herkempää riippuvuutta päihteisiin (Ilander, 2010, ss. 118–119). Nuori voi lisäksi altistua mielenterveysongelmiin jo nuoruusiässä tai päihteiden käytön seurauksena hänellä voi olla suurempi riski altistua ongelmille aikuisiällä (Inkinen ym, 2004, ss. 169–171).

Päihteiden käyttö vaikuttaa suuresti myös urheilusuoritukseen. Kuten todettua urheilijan nautittua vain muutaman annoksen alkoholia, alkoholi vaikuttaa tarkkuuteen, päätöksentekoon, reaktiokykyyn ja koordinaatioon seuraavana päivänä. (Koskelo, 2018) Alkoholin on myös todettu hidastavan lihasten palautumista ja energiavarojen täyttymistä uudelleen. Lisäksi se hidastaa urheiluvammoista palautumista. (Ilander, 2010, ss. 118–120). Tupakan ja nuuskan sisältämät myrkyt ahtauttavat verisuonia ja aiheuttavat ylimääräistä stressiä sydämelle. Sydän ei saa tarpeeksi happea, jolloin lihakset eivät saa tarvitsemaansa määrää happea ja sitä kautta lihakset väsyvät helpommin ja lihaksien suorituskky heikkenee. (Ilander, 2010, s. 118)

8.2 Päivittäisten aterioiden määrä

Tässä tutkimuksessa pojista suuri osa (86 %) söi aamupalaa päivittäin ja loput pojista söi aamupalan vähintään 1–3 kertaa viikossa. THL:n (2019) kouluterveyskyselyssä 62 % 8. ja 9. luokkalaisista pojista söi aamupalan jokaisena koulupäivänä. Pojista noin kymmenes (9,8 %) ei syönyt aamupalaa yhtenäkkään kouluaamuna. Kokon ym. (2011, s. 37–38) tutkimuksessa lähes kolme neljästä (72 %) nuoresta sanoi syövänsä aamupalan jokaisena koulupäivän aamuna. Viisi prosenttia puolestaan ei syönyt aamupalaa yhtenäkkään kouluaamuna. Tilles-Tirkkosen (2016, s. 34) tutkimuksessa jokaisena kouluaamuna raportoi syövänsä 61 % nuorista. Neljännes (24 %) oppilaista nautti aamupalaa vain harvoin (1–2 krt/vko) tai ei koskaan. Aiempiin tutkimuksiin verrattuna urheiluseuran c-ikäiset pojat söivät aamupalan huomattavasti useammin.

Urheiluseuran c-ikäisistä pojista lähes kaikki (98%) söivät lounasta vähintään 4-6 kertaa viikossa. Tästä osuudesta jopa 88 % söi lounaan päivittäin. THL:n (2019) kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista pojista 64,3 % söi koululounaan joka arkipäivä ja 4,9 % ei syönyt kertaakaan. Tilles-Tirkkosen (2016, s. 34) tutkimuksessa koululounasta jokaisena koulupäivänä nautti 82 % nuorista ja vähintään yhtenä koulupäivänä se jäi väliin 18 %:lta nuorista. Kokon ym. (2011, s. 38) tutkimuksessa 74 % söi kouluruoan jokaisena koulupäivänä ja vain harvoin (kerran tai ei lainkaan) kouluruoan söi 7 % nuorista. Aiempiin tutkimuksiin verrattuna urheiluseuran c-ikäisistä pojista suurempi osa söi lounasta useammin viikossa.

Omassa tutkimuksessani urheiluseuran c-ikäisistä pojista välipalaa päivittäin söi reilu puolet (58 %). Suurin osa (28 %) lopuista söi välipalaa 4–6 kertaa viikossa. Haka-Taivalmäen (2016, s. 38) tutkimuksessa kaikki nuoret söivät vähintään yhden välipalan päivän aikana ja Tilles-Tirkkosen (2016, s. 34) tutkimuksessa 82 % nuorista nautti yhden tai useamman välipalan päivässä. Hieman alle viidennes (16 %) nuorista ei käyttänyt välipaloja (Tilles-Tirkkonen, 2016, s. 34). Aiempiin tutkimuksiin verrattuna urheiluseuran c-ikäiset pojat söivät välipaloja huomattavasti vähemmän.

Urheiluseuran c-ikäisistä pojista reilu neljä viidestä (82 %) söi päivällistä päivittäin ja lopuista 15 % söi päivällistä 4–6 kertaa viikossa. Ilta-palaa pojista söi päivittäin lähes kaikki (90 %). Haka-Taivalmäen (2016, s. 38) tutkimuksessa normaalisti päivässä 94 % nuorista söi päivällistä ja 80 % söi ilta-palaa. Tämän tutkimuksen tulokset ilta-palan ja päivällisen syömisen osalta ovat verrattavissa Haka-Taivalmäen (2016, s. 38) tutkimukseen.

Omassa tutkimuksessani urheiluseuran c-ikäisistä pojista lähes kolme neljästä (73 %) vastasi syövänsä päivittäin kaksi lämmintä ateriaa. Yhtä vajaa kaikki (26 %) lopuista vastasi syövänsä kaksi lämmintä ateriaa 4–6 kertaa viikossa. Haka-Taivalmäen (2016, s. 38) tutkimuksessa normaalisti päivittäin sekä koululounaan että päivällisen söi 93 % vastaajista. Haka-Taivalmäen (2016, s. 38) tutkimukseen verrattuna tulokset kahden lämpimän aterian osalta on samankaltaiset.

Ilanderin (2010, s. 49) mukaan ravintoa pitää saada riittävästi ja säännöllisin väliajoin, jotta voidaan ylläpitää hyvää energiatasoa ja vireystilaa. Ateriarytmin huolehtimisen tarkeys korostuu energiatarpeen täyttymisessä ja päivittäin urheilevan nuoren olisi hyvä syödä 5–8 ateriaa (Ilander, 2010, s. 49). Urheiluseuran c-ikäisistä pojista lähes kaikki söivät 4–6 kertaa viikossa ainakin 5 ateriaa, osa söi 5 ateriaa jokaisena päivänä eli Ilanderin (2010, s. 49) suositusten mukaan. Välipalojen määrää ei kysytty, joten ei pystytty sanomaan, kuinka moni on syönyt enemmän kuin viisi ateriaa päivässä.

8.3 Lautasmallin mukainen syöminen ja ravinnon monipuolisuus

Urheiluseuran c-ikäisistä pojista lautasmallin mukaan pyrki syömään lähes kolme neljästä (73 %) ja lähes viidesosa (18 %) vastasi syövänsä lautasmallin mukaisesti. Haka-Taivalmäen (2016, s. 48) tutkimuksessa vain 27 % pojista pyrki syömään koulussa lautasmallin mukaisesti ja vastaavasti kotona 28 % pojista pyrki noudattamaan lautasmallia syödessä. Haka-Taivalmäen (2016, s. 48) tutkimukseen verrattaessa urheiluseuran c-ikäisistä pojista huomattavasti useampi pyrki noudattamaan lautasmallia.

Ruokatiedon (n.d.) mukaan proteiinia tulisi saada noin 1,1–1,3 grammaa painokiloa kohden päivässä. Tässä opinnäytetyössä proteiinin lähteiksi laskettiin liha, kala, kana, lihankorvikkeet, palkokasvit ja maitovalmisteet. Lihaa, kalaa ja/tai kanaa söi urheiluseuran c-ikäisistä pojista päivittäin lähes kaikki (97,5 %) ja tämän lisäksi muutama (2,5 %) söi lihankorvikkeita ja/tai

palkokasveja. Omassa tutkimuksessani ei erikseen kysytty ruoka-aineiden määriä, joten määrien vertailua suositusten kanssa ei proteiinin osalta pystytäkään tekemään. Tiedetään kuitenkin, että proteiinit kuuluvat urheiluseuran c-poikien päivittäiseen ravintoon, sillä myös maitovalmisteita käytti suurin osa (88,4-85,1 %) pojista.

Omassa tutkimuksessani urheiluseuran c-ikäisistä pojista sekä marjoja ja/tai hedelmiä että kasviksia ja/tai juureksia söi pojista noin kolme neljästä (74 %). Kysymyksenä tässä tutkimuksessa oli, että kuuluuko nämä ruoka-aineet päivittäiseen ravintoon. THL:n (2017) kouluterveyskyselyssä 8. ja 9. luokkalaisista pojista vain 14,5 % pojista söi marjoja tai hedelmiä 6–7 päivänä viikossa ja vastaava osuus kasvisten kohdalla oli reilu kymmenes (12 %). Tilles-Tirkkosen (2016, s. 34) tutkimuksessa marjoja tai hedelmiä käytti päivittäin välipalana tai muutoin päivän aikana 23 % oppilaista. Kasviksia päivittäin raportoi käyttävänsä 22 % oppilaista (Tilles-Tirkkonen, 2011, s. 34). Haka-Taivalmäen (2011, s. 47) tutkimuksessa pojista kasviksia söi päivittäin 55 %. Aiempiin tutkimuksiin verrattaessa urheiluseuran c-ikäiset pojat söivät paljon useammin marjoja ja/tai hedelmiä sekä kasviksia ja/tai juureksia.

Ilanderin ym. (2008, s. 26) suositusten mukaan kasviksia tulisi käyttää vähintään 500 grammaa päivässä. Kasviksiin luetellaan kuuluviksi juurekset, vihannekset, hedelmät ja marjat (Ilander ym., 2008, s. 26). Omassa tutkimuksessani ei erikseen kysytty ruoka-aineiden määriä, joten määrien vertailua suositusten kanssa ei kasvisten osalta pystytäkään tekemään. Tiedetään kuitenkin, että kasvikset kuuluvat urheiluseuran c-poikien päivittäiseen ravintoon, sillä heistä suurin osa (74 %) söi hedelmiä ja/tai marjoja ja sama osuus (74 %) söi kasviksia ja/tai juureksia päivittäin.

Ruokatiedon (n.d.) mukaan hiilihydraattien tärkeimmät lähteet ovat kasvikset, viljatuotteet, peruna, marjat ja hedelmät. Hiilihydraateista pitäisi saada noin 5 grammaa painokiloa kohden päivässä (Ruokatieto, n.d.). Tässä tutkimuksessa hiilihydraateiksi laskettiin pasta, peruna, riisi, bataatti, murot, myslit, leipä ja kasvikset. Näitä urheiluseuran c-ikäisistä pojista 45,5–94,2 % vastasi syövänsä päivittäin, jokainen vähintään yhtä näistä ja osa kaikkia edellä mainittuja ruoka-aineita päivittäin. Omassa tutkimuksessani ei erikseen kysytty ruoka-aineiden määriä, joten määrien vertailua suositusten kanssa ei hiilihydraattien osalta pystytäkään tekemään. Tiedetään kuitenkin, että hiilihydraatit kuuluvat urheiluseuran c-poikien päivittäiseen ravintoon.

Urheiluseuran c-ikäisistä pojista suurin osa (88,4 %) vastasi voin, margariinin ja/tai kasvirasvaveitteen kuuluvan päivittäiseen ravintoon. Pähkinät, mantelit ja/tai siemenet puolestaan eivät kuuluneet pojista kovinkaan suuren osan (12,4 %) ruokavalioon. Ilanderin (2010, ss. 64–65) mukaan rasvaa tulee saada riittävästi päivässä, mutta rasvan laatu on hyvin korostuneessa asemassa. Pehmeiden eli hyvien rasvojen lähteinä toimivat esimerkiksi ras-

vainen kala, pähkinät, siemenet ja kasviöljyt (Ilander, 2010, ss. 65–66). Ilanderin (2010, s. 65–66) suosituksiin tämän tutkimuksen tuloksia on näiltä osin vaikeampi verrata, mutta voisi sanoa, että pähkinöiden, manteleiden ja/tai siementen syömistä päivittäin suositusten mukaan olisi urheiluseuran c-ikäisten poikien hyvä lisä.

Urheiluseuran c-ikäisistä pojista maitoa päivittäin joi 85 %, kun puolestaan Kokon ym. (2011, s. 39) tutkimuksessa lähes päivittäin maitoa joi 81 % urheiluvista nuorista. Oman tutkimukseni tulos maidon juomisen osalta vastaa Kokon ym. (2011, s. 39) aiempaa tutkimusta. Ilanderin ym. (2008, s. 29) mukaan urheiluvat nuoret tarvitsevat ainakin 0,5–1 kilogrammaa maitovalmisteita päivässä. Vaikka tässä työssä urheiluseuran c-ikäisiltä pojilta ei kysytty syömien maitovalmisteiden osalta määriä, suurin osa (88,4–85,1 %) pojista joi maitoa ja söi maitovalmisteita päivittäin, joten tältä osin ainakin suurimman osan pojista voidaan sanoa noudattavan Ilanderin ym. (2008, s. 29) suosituksia.

Omassa tutkimuksessani urheiluseuran c-ikäisistä pojista makeisia (karkkia ja suklaata) söi lähes kolme neljästä (74 %) 1–3 kertaa viikossa ja herkkujen (sipsit, leivonnaiset ja jäätelö) kohdalla vastaava osuus oli kolme viidestä (60 %). Herkkuja kolmannes (33 %) ja makeisia noin viidennes (22 %) pojista söi harvemmin kuin kerran viikossa. Päivittäin kukaan ei syönyt karkkia tai herkkuja, kun taas Kokon ym. (2011, s. 39) tutkimuksessa nuorista lähes päivittäin karkkia (makeisia ja suklaata) söi 16 %. Kokon ym. (2011, s. 39) tutkimuksessa 2–4 päivänä viikossa karkkia söi 38 %, kerran viikossa 32 % ja vain harvoin 14 % nuorista. Kokon ym. (2011, s. 39) tutkimuksessa päivittäin syötiin enemmän makeisia verrattuna urheiluseuran c-ikäisiin poikiin, mutta muilta osin oman tutkimukseni tulokset vastaavat Kokon ym. (2011, s. 39) tutkimuksen tuloksia.

Ilanderin (2010, ss. 107–110) mukaan satunnainen herkuttelu kuuluu ruokailutottumuksiin ja se luo rentoutta ja sallivuutta syömiseen. Sokeria tulisi käyttää satunnaisesti, ei säännöllisesti päivittäin. (Ilander, 2010, ss. 107–110.) Urheiluseuran c-pojista kukaan ei syö makeisia tai herkkuja päivittäin, vaan näiden syöminen on satunnaista. Voidaan siis todeta, että urheiluseuran c-ikäiset pojat noudattavat Ilanderin (2010, ss. 107–110) suosituksia makeisten ja herkkujen syönnin osalta.

8.4 Unen määrä

Urheiluseuran c-ikäisistä pojista arkisin alle 8 tuntia nukkui reilu viidesosa (23 %). THL:n (2019) kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista pojista kolmasosa (33 %) nukkui arkisin alle 8 tuntia eli useampi kuin tässä tutkimuksessa. Kokon ym. (2011, s. 42) tutkimuksessa unen pituus urheiluvilla pojilla oli arkisin keskimäärin 8 h 25 min, kun seuraavana päivänä oli vain koulua ja 8 h 35 min, kun oli harjoitus tai peli. Heikkilän ja Rautiaisen (2010, s. 43) tutkimuksessa yöunien keskimääräiseksi pituudeksi kouluvii-

kolla jääkiekkoilevat pojat arvioivat 8 h 26 minuuttia. Pojat nukkuivat keskimäärin 8 h 17 minuuttia, jos heillä oli seuraavana päivänä koulua ja jos pojilla oli koulun lisäksi jääkiekkoa seuraavana päivänä, he nukkuivat noin puoli tuntia enemmän. Omassa tutkimuksessani reilu puolet (54 %) nukkui arkisin 8-9 tuntia ja reilu viidennes (23 %) nukkui 9–10 tuntia. Keskimääräisesti omassa tutkimuksessani nukuttiin myös 8-9 tunnin välillä, kuten Kokon ym. (2011, s. 42) ja Heikkilän ja Rautiaisen (2010, s. 43) tutkimuksessa.

Viikonloppuisin urheiluseuran c-ikäisistä pojista alle 8 tuntia yössä nukkui alle kymmenes (9 %) ja suurin osa (53 %) pojista nukkui 9–10 tuntia. Kokon ym. (2011, s. 42) tutkimuksessa unen pituus urheilevilla pojilla oli viikonloppuisin keskimäärin 10 h 38 min–10 h 46 min riippuen oliko vapaapäivä vai peli/harjoitus seuraavana päivänä. Heikkilän ja Rautiaisen (2010, s. 43) tutkimuksessa vapaana viikonloppuna pojat nukkuivat keskimäärin 10 tunnin ja 37 minuutin yöunet. Toisaalta jääkiekosta johtuva aikainen herätys viikonloppuna pidensi poikien keskimääräistä yön pitemmäksi noin 11 tuntiin. (Heikkilä & Rautiainen, 2010, s. 43) Omassa tutkimuksessani pojista enemmän kuin 10 tuntia nukkui alle kymmenes (8 %), joten verrattuna Kokon ym. (2011, s. 42) ja Heikkilän ja Rautiaisen (2010, s. 43) tutkimukseen urheiluseuran c-ikäiset pojat nukkuivat viikonloppuisin vähemmän.

Ilanderin (2010, s. 181) mukaan nuoret tarvitsevat unta noin 9 tuntia yössä. Urheiluseuran c-ikäisistä pojista vain 23 % nukkui arkisin yli 9 tuntia, mutta viikonloppuisin vastaava osuus oli huomattavasti isompi (61 %). Varsinkin arkisin suurin osa urheiluseuran c-ikäisistä pojista nukkuu liian vähän, jos verrataan Ilanderin (2010, s. 181) suositukseen.

Pojista suurin osa eli noin kaksi kolmesta (67 %) nukkui päiväunia harvemmin kuin kerran kuussa tai ei lainkaan. Päivittäin tai 4–6 kertaa viikossa päiväunia ei nukkunut yksikään pojista. Vain kymmenes (10 %) pojista nukkui päiväunet 1–3 kertaa viikossa. Tuomilehdon ja Vornasen (2019) mukaan kilpaurheilijoiden olisi hyvä nukkua noin 30 minuutin päiväunet enne harjoittelua, sillä päiväunet parantavat reaktiokykyä ja vireystasoa. Vireystilan merkitys on suuri, koska se vaikuttaa siihen, kuinka laadukkaasti harjoituksista suoriutuu. (Tuomilehto & Vornanen, 2019) Tämä suositus ei toteudu urheiluseuran c-ikäisillä pojilla.

8.5 Nukkumaanmenoajat

Urheiluseuran c-ikäisistä pojista arkisin suurin osa (44 %) meni nukkumaan kello 22–23. Kello 23 jälkeen nukkumaan meni reilu viidennes 23 % pojista. Heikkilän ja Rautiaisen (2010, s. 42) tutkimuksessa nuorista jääkiekkoilijapoista jopa 61,5 % meni nukkumaan arki-iltoihin kello 23 tai myöhemmin, jos heillä oli vain koulua, mutta ei harjoituksia tai pelejä seuraavana päivänä. Seuraavan päivän harjoitukset aikaistivat arki-iltojen nukkumaanmenoaikaa siten, että yhtä myöhään valvovia oli enää reilu kolmasosa (37 %). Kokon ym. (2011, s. 40) tutkimuksessa 10–16 % nuorista meni

nukkumaan arkisin kello 23 jälkeen riippuen oliko seuraavana päivänä harjoitusta/peliä vai ei. Oman tutkimukseni tulokset osuvat näiden kahden tutkimuksen välille arkipäivien nukkumaanmenoaikojen osalta.

Urheiluseuran c-ikäisistä pojista viikonloppuisin suurin osa (65 %) meni nukkumaan kello 23 jälkeen. Heikkilän ja Rautiaisen (2010, s. 42) tutkimuksessa viikonlopun nukkumaanmenoaikaan vaikutti selkeästi seuraavan aamun aikainen herätys harjoituksen tai pelin vuoksi. Tällöin 70 % vastaajista ilmoitti menevänsä nukkumaan kello 22.30 tai aiemmin. Vapaa viikonloppu jääkiekosta myöhästi nukkumaanmenoajoja siten, että alle neljännes nuorista meni nukkumaan kello 23 tai aiemmin. (Heikkilä & Rautiainen, 2010, s. 42.) Edellä mainittuun tutkimukseen verrattuna urheiluseuran c-ikäiset pojat menivät viikonloppuisin suurimmaksi osaksi myöhemmin nukkumaan. Kokon ym. (2011, s. 40) tutkimuksessa perjantai- ja lauantai-iltaisinkin 27–78 % nuorista meni myöhemmin kuin kello 23 nukkumaan riippuen oliko seuraavana päivän vapaata vai harjoitus/peli. Kokon ym. (2011, s. 40) tutkimuksen tulokset vastaavat suurelta osin oman tutkimukseni tuloksia viikonlopun nukkumaanmenoaikojen osalta.

8.6 Unen laatu ja tyytyväisyys elämään

Omassa tutkimuksessani urheiluseuran c-ikäisistä pojista suurin osa (94 %) koki nukkuvansa erinomaisesti tai ihan hyvin. Vain 2 % pojista koki nukkuvansa huonosti. Heikkilän ja Rautiaisen (2010, s. 44) tutkimuksessa pojat arvioivat nukkuvansa myös hyvin, sillä lähes kaikki (93 %) raportoi nukkuvansa melko hyvin tai hyvin. Yksikään vastanneista ei raportoinut nukkuvansa huonosti (Heikkilä & Rautiainen, 2010, s. 44). Unen laadun osalta tämän tutkimuksen tulokset vastaavat aiempaa tutkimusta.

Urheiluseuran c-ikäisistä pojista lähes kaikki (96 %) kokee olevansa erittäin tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä elämäänsä. Erittäin tyytyväisiä pojista oli reilusti yli puolet (62 %). THL:n (2019) kouluterveyskyselyn mukaan 41,9 % 8. ja 9. luokkalaisista pojista vastasi olevansa erittäin tyytyväisiä elämäänsä ja 42,2 % vastasi olevansa melko tyytyväisiä elämäänsä. Niin omassa tutkimuksessani kuin THL:n (2019) kouluterveyskyselyssä pojat ovat olleet tyytyväisiä elämäänsä. Tutkimukseni tuloksista voi todeta, että suurin osa pojista koki olevansa todella tyytyväisiä elämäänsä.

9 POHDINTA

Sosionomin koulutus antaa mielestäni erinomaiset valmiudet toimia sosiaalialan työkentällä. Sosiaaliala on laaja ja se tarkoittaa ihmisten kanssa tehtävää työtä. Työ on tärkeää ja työntekijältä vaaditaan halua toimia ihmisten parissa. Itselleni kiinnostavin osa-alue on nuorisotyö. Nuorisotyö tarjoaa loputtomasti mahdollisuuksia niille, jotka haluavat sillä saralla työskennellä. Nuorisotyötä voidaan toteuttaa hyvin laajasti. Koulutuksessamme tunnettuja alueita ovat nuorisotilatyö, etsivä nuorisotyö ja niin edelleen. Nuorisotyö perustuu hyvin pitkälti siihen, että nuorten hyvinvointia tukee ja turvaa nuoriso-ohjaaja, joka on usein roolimalli nuorelle. Nuoriso-ohjaajat ovat turvallisia aikuisia, jotka viettävät nuorten kanssa aikaa ja tekevät siitä merkityksellistä.

Ajatuksiini nousi ajatus urheilujoukkueen valmentajan yhtenevistä ominaispiirteistä nuorisotyöntekijän kanssa. Valmentaja viettää aikaa nuorten urheilijoiden kanssa ja on turvallinen aikuinen sekä roolimalli. Nimikkeet ovat vain vaihdettu ja toiminta urheilussa on spesifimpää tiettyyn lajiin painottuen. Urheilu antaa nuorelle erinomaiset lähtökohdat elämäntaitoihin, kun valmentaja on ammattitaitoinen ja tiedostaa oman vaikutuksensa nuoriin. Ajattelu valmennuksesta on muuttumassa autoritäärisestä lajitekniikan osaajasta yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukijaksi. Kun valmentaja pystyy hahmottamaan urheilijan elämäntilanteen ja hyvinvointiin vaikuttavat hyvät ja huonot puolet, voidaan urheilijaa kehittää kokonaisuutena paremmin. Enää ei kehitetä pelkästään urheilijan fyysisiä ominaisuuksia, vaan urheilijan kokonaisvaltaisen hyvinvointi otetaan myös huomioon. Näillä perusteilla tehtävää valmennusta, voidaan kutsua mielestäni nuorisotyöksi, kun se kohdentuu nuoriin urheilijoihin. Sosionomikoulutuksen antamat tiedot ja taidot, ovat mielestäni erinomainen edellytys toimia joukkueen valmentajana, eli toisin sanoen nuorisotyöntekijänä joukkueessa. Opinnäytetyö oli mahdollisuus tuoda ajatteluani esille sekä korostaa valmentajien merkitystä nuorten urheilijoiden hyvinvoinnissa.

9.1 Oppimiskokemus ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyötä tehdessä tiedonhankintataitoni kehittyivät ja kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä tuli tutuksi. Alkuun teorian rajaaminen tuotti haasteita, sillä oli vaikea kirjottaa samalla laajuudella eri teoriaosuuksista. Haasteita tuotti myös eri teoriaosioihin pureutuminen samalla tarkkuudella. Työn tekeminen tuki ammatillista kasvua ja oli opettava sekä lisäsi tietoutta poikaurheilijoiden elintavoista. Opinnäytetyön tekemisestä oppi sen verran, että jatkossa panostaminen parempaan ajanhallintaan ja aikatauluun helpottaa huomattavasti stressiä ja kiirettä.

Haasteena oli koronapandemian tuoma eristäytyminen. Alun perin tarkoituksena oli hankkia kyselyyn vastaukset henkilökohtaisella tapaamisella pelaajilta. Tutkimukselle oli tarkoitus lisätä luotettavuutta tekemällä kysely

ennen joukkueiden harjoituksia. Tällä tavalla olisin voinut esitellä pelaajille tutkimuksen ja sen tarkoituksen sekä kyennyt painottamaan vastauksien oikeellisuutta ja rehellisyyttä. Yhteistyökumppanini ansiosta, kysely pystyttiin kuitenkin tuottamaan erinomaisesti myös ilman tapaamista.

Opinnäytetyön tekeminen kehitti kirjoittamisen taitoa ja opetti paljon teellisen raportoinnin käytännöistä. Lisäksi tekstin- ja tietojenkäsittelytaitoni Wordissa ja Excelissä kehittyivät. Eri lähteitä oppi myös tarkastelemaan kriittisesti ja merkitsemään käytetyt lähteet asianmukaisesti.

Itselle yllättävä seikka oli se, että kyselylomakkeen laatiminen oli yllättävän aikaa vievää. Kysymyksien asettelu ulkopuolisen vastaajan ymmärrettävyyden kannalta, oli haasteellista. Tämän vuoksi testikysely oli hyvä keino selvittää kyselyn selkeyttä ennen varsinaista kyselyä. Kyselylomakkeen suuri vastausmäärä yllätti, sillä odotusarvona oli pienempi määrä. Toki vastauksia olisi luultavasti saatu vielä enemmän, jos vastausaika olisi ollut pidempi.

Jatkotutkimusehdotuksena elintapakyselyn voisi tehdä muutaman vuoden päästä uudelleen. Tällöin voitaisiin tarkistaa, miten koronaepidemia ja sitä kautta etäkoulu mahdollisesti vaikutti tuloksiin. Tutkimuksen tuloksista esille nousseita asioita voitaisiin tutkia myös haastattelun avulla. Kysely voitaisiin tehdä myös a- ja b-ikäisille urheilijoille ja verrata tuloksia eri ikätasojen välillä. Aineistosta jätettiin pois kaksi kyselyssä kysyttyä kysymystä siitä miksi nuoret käyttävät päihteitä ja mitkä henkilöt/ryhmät vaikuttavat päihteiden käyttöön. Tämä kysymys voisi toimia a- ja b-ikäisillä nuorilla, sillä päihteiden käyttöä on heillä todennäköisesti enemmän. Olisi mielenkiintoista selvittää myös valmentajien oma näkemys pelaajien elintavoista ja valmentajien näkemys heidän omasta vaikutuksestaan ja/tai esimerkiksi pelaajien elintapoihin. Lisäksi kiinnostaisi, miten elintapoja käsitellään joukkueen sisällä.

LÄHTEET

Alkoholilaki 1102/2017. Haettu 2.5.2020 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20171102#Pidp448270432>

Haka-Taivalmäki, T. (2016). *Lautasmallin esittämisen vaikutus lautasmallin mukaiseen ruokailuun ja sosioekonomisen aseman vaikutus ruokatottumuksiin*. Opinnäytetyö. Restonomin koulutusohjelma. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Haettu 25.4.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201601181392>

Heikkilä, P. & Rautiainen, H. (2010). *Uni osana jääkiekkoillevien poikien terveyttä ja suorituskkyä*. Pro gradu -tutkielma. Terveyskasvatus. Jyväskylän yliopisto. Haettu 29.4.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201010072966>

Heikkilä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus*. 9. uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Ilander, O. (2010). *Nuoren urheilijan ravitseminen: eväät energiseen elämään*. 1. painos. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy.

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Pethman, K. & Ray, K. (2008). *Liikuntaravitseminen*. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Inkinen, M., Partanen, A., Sutinen, T., Arvela, M., Strömberg, A.-M., Mattila, R., Havio, M., Sinnemäki, T. & Syysmeri, L. (2004). *Päihdehoitotyö*. 1.-3. painos. Tampere: Tammi.

Kananen, J. (2011). *Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 118.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). *Tutkimus hoitotteessä*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karjalainen, L. (2015). *Tilastotieteen perusteet*. 2. painos. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy.

Kokko, S., Villberg, S. & Kannas L. (2011). *Nuori urheilijan polulla. 13 – 15 -vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista*. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto. Haettu 30.4.2020 osoitteesta <https://docplayer.fi/7725282-Nuori-urheilijan-polulla.html>

Koskelo, J. (2018). Alkoholi ja liikunta. *Lääkärikirja Duodecim*. Terveyskirjasto. Haettu 14.5.2020 osoitteesta https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01107

Kinnunen, J., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A. Myöhänen, A., Lahti, L., Ahtinen, S., Ollila, H., Lindfors, P. & Rimpelä, A. (2019). Nuorten terveys-
tapatutkimus 2019. *Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen*. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:56. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Haettu 25.4.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4105-2>

MLL. (2019). Nuoren nukkuminen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Päivitetty 1.8.2019. Haettu 30.4.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>

MLL. (2020a). Nuoren aivojen kehitys. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Haettu 12.5.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-aivojen-kehitys/>

MLL. (2020b). 12-15- vuotiaan pojan fyysinen kehitys. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Haettu 12.5.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-pojan-fyysinen-kehitys/>

Maunu, A. (2012). *Ryppäämällä ryhmäksi? Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin*. 1. painos. Helsinki: Ehkäisevä päihdetyö EHY T ry.

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (n.d.). Nuorisotyö. Haettu 16.5.2020 osoitteesta <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6iminta/lapset-ja-nuoret/nuorisoty%C3%B6>

Nuorisolaki 1285/2016. Haettu 12.5.2020 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Penttinen, H. (2018). Nuorten psyykkisten häiriöiden tunnistaminen. Huomisen hyvinvointia. Haettu 12.5.2020 osoitteesta [https://www.huomisenhyvinvointia.fi/assets/uploads/2018/03/Nuorten psyykkisten hairioiden tunnistaminen2018.pdf](https://www.huomisenhyvinvointia.fi/assets/uploads/2018/03/Nuorten_psyykkisten_hairioiden_tunnistaminen2018.pdf)

Päihdelinkki. (n.d.). Alkoholi. Haettu 14.5.2020 osoitteesta <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/alkoholi>

Päihdelinkki. (2016a). Nuuska – suussa käytettävä tupakka. Päivitetty 5.12.2016. Haettu 16.5.2020 osoitteesta <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/tupakka-ja-muut-nikotiinituotteet/nuuska-suussakaytettava-tupakka>

Ruokatieto. (n.d.). HIILIHYDRAATIT. Haettu 2.5.2020 osoitteesta <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pel-lolta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/hiilihyd-raatit>

Ruokatieto. (n.d.a). PROTEIINIT. Haettu 2.5.2020 osoitteesta <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pel-lolta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/proteiini>

Ruokatieto. (n.d.b). RASVAT. Haettu 2.5.2020 osoitteesta <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pel-lolta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/rasvat>

Suomen Akatemia. (2010). Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys (SKIDI-KIDS) 2010- 2013. Esite. Helsinki: Suomen akatemia. Haettu 12.5.2020 osoitteesta <https://www.aka.fi/globalassets/awanhat/documents/tiedos-tot/lapset/skidi-kids-esite-suomi.pdf>

Suomen valmentajat. (2016). Valmentajalla on väliä -kampanja. Haettu 14.5.2020 osoitteesta <https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/val-mentajalla-on-valia-kampanja/>

Terveurheilija. (n.d.). Urheilijan lautasmalli. Haettu 25.4.2020 osoitteesta <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/urheilijan-lautasmalli/>

THL. (2017). Kouluterveyskysely. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivi-tetty 12.2.2020. Haettu 3.5.2020 osoitteesta <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

THL. (2019). Kouluterveyskysely. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivi-tetty 12.2.2020. Haettu 3.5.2020 osoitteesta <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

Tilles-Tirkkonen, T. (2016). Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottu-mukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Väitöskirja. Publica-tions of the University of Eastern Finland Dissertations in Health Sciences 315. Haettu 30.4.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1954-0>

Tupakkalaki 549/2016. Haettu 2.5.2020 osoitteesta <https://www.fin-lex.fi/fi/laki/akup/2016/20160549?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=tupakkatuotteet>

Tuomilehto, H. & Vornanen, J. (2019). *Nukkumalla menestykseen*. Hel-sinki: Tammi. [Äänikirja]. BookBeat.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. HTK-ohje. Haettu 25.4.2020 osoitteesta https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

SAATEKIRJE VANHEMMILLE

Hei!

Olen Kreetta Kulhua ja opiskelen Hämeen ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Opintoihini kuuluu opinnäytetyön tekeminen opintojen lopputyönä. Opinnäytetyön aiheena on urheiluseuran c-junioreiden palloilulajien edustusjoukkueiden hyvinvointikartoitus. Kyselyssä aihealueina ovat uni, ravinto ja päihteet. Kysymyksiä on yhteensä 15, jotka käsittelevät suurpiirteisesti aiheita. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää pelaajien hyvinvointitottumuksia. Kyselyn avulla valmentajat ja seura saavat tietoa kohderyhmän tilanteesta.

Kyselyssä ei kysytä tunnistetietoja ja valmiissa opinnäytetyössä on varmistettu kaikin puolin, ettei yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Theseuksessa, jossa kaikki valmiit opinnäytetyöt julkaistaan. Tutkimuksessa käsitellään tietoja luottamuksella, eikä kukaan muu osapuoli pääse käsiksi tietoihin. Kun tutkimus on valmis, tulokset tuhoetaan asianmukaisesti.

Jos ette halua, että huollettavanne osallistuu kyselyyn, ilmoittakaa siitä joukkueenne valmentajalle tai joukkueenjohtajalle. Tutkimus toteutetaan Google Forms -sovelluksen kautta, johon vastaaminen onnistuu puhelimella lähetetyn linkin kautta.

Kiitos yhteistyöstä ja hyvää kevättä!

Kreetta Kulhua

KYSELYLOMAKE

Elintapakysely

Vastaathan kyselyyn mahdollisimman huolellisesti ja rehellisesti.

***Pakollinen**

TAUSTATIEDOT

Kuinka vanha olet? *

- ☐ 12
- ☐ 13
- ☐ 14
- ☐ 15

Mitä lajia harrastat?

- ☐ Jääkiekkoa
- ☐ Salibandya
- ☐ Jalkapalloa

PÄIHTEET

Kuinka usein käytät seuraavia päihteitä? *

	Lähes päivittäin	1-3 kertaa viikossa	1-3 kertaa kuussa tai harvemmin	Olen kokeillut	En käytä päihteitä
Tupakka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuuska	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alkoholi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

KYSELYLOMAKE

Miksi käytät päihteitä (tupakka, nuuska, alkoholi)? Voit vastata useamman. *

- ☐ Seuran vuoksi
- ☐ Muutkin kaverit käyttävät
- ☐ Hauskanpitoon
- ☐ Rentoutumiseen
- ☐ Päihtymisen vuoksi
- ☐ En käytä päihteitä
- ☐ En osaa sanoa

Vaikuttaako joku muu henkilö tai ryhmä siihen, miksi käytät päihteitä (tupakka, nuuska, alkoholi)? Jos vaikuttaa, niin kuka tai ketkä? *

- ☐ Koulukaverit
- ☐ Vanhemmat koulukaverit
- ☐ Omat joukkuealaiset
- ☐ Vanhemmat pelaajat
- ☐ Sisarukset
- ☐ Vanhemmat
- ☐ Ei vaikuta, käytän omasta tahdosta
- ☐ En käytä päihteitä
- ☐ En osaa sanoa

RAVINTO

Päivittäin	4-6 kertaa viikossa	1-3 kertaa viikossa	Harvemmin kuin kerran viikossa	En lainkaan
------------	---------------------	---------------------	--------------------------------	-------------

Aamupala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lounas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välipala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päivällinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilta-pala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaksi lämmintä ateriaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli



KYSELYLOMAKE

Syötkö edellä olevan lautasmallin mukaisesti?

- ☐ Kyllä
- ☐ Pysin syömään
- ☐ En

Rastita vaihtoehto, jos seuraava ruoka-aine kuuluu päivittäiseen ravintoosi *

- ☐ Liha, kana ja kala
- ☐ Lihankorvikkeet (tofu, soija yms.), palkokasvit yms.
- ☐ Maitovalmisteet (piimä, jogurtti, viili, rahka, juustot yms.)
- ☐ Pasta, riisi, peruna ja bataatti
- ☐ Murot ja myslit
- ☐ Leipä
- ☐ Kasvikset ja juurekset
- ☐ Hedelmät ja marjat
- ☐ Voi, margariini ja kasvirasvavete
- ☐ Pähkinät, mantelit ja siemenet
- ☐ Vesi
- ☐ Maito

Kuinka usein syöt makeisia ja herkkuja? *

	Päivittäin	4-6 kertaa viikossa	1-3 kertaa viikossa	Harvemmin kuin kerran viikossa	Harvemmin kuin kerran kuussa tai en lainkaan
Makeisia (karkki, suklaa yms.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herkkuja (sipsit, leivonnaiset, jäätelöt yms.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

KYSELYLOMAKE

UNI

Mihin kellonaikaan menet yleensä nukkumaan? *

	klo 20-21	klo 21-22	klo 22-23	klo 23-24	Myöhemmin kuin klo 24
Arkisin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viikonloppuisin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuinka monta tuntia yössä nukut? *

	Alle 7 tuntia	7-8 tuntia	8-9 tuntia	9-10 tuntia	Enemmän kuin 10 tuntia
Arkisin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viikonloppuisin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Millaiseksi koet unesi laadun? *

- ☐ Erinomaiseksi
- ☐ Ihan hyväksi
- ☐ Kohtalaiseksi
- ☐ Huonoksi

Kuinka usein nukut päiväunia? *

- ☐ Päivittäin
- ☐ 4-6 kertaa viikossa
- ☐ 1-3 kertaa viikossa
- ☐ Harvemmin kuin kerran viikossa
- ☐ Harvemmin kuin kerran kuussa tai en lainkaan

KYSELYLOMAKE

Oletko saanut seuraavilta tahoilta mielestäsi riittävästi tietoa yllä olevista teemoista (päihteet, ravinto, uni)? *				
	Olen riittävästi	Jonkin verran	Liian vähän	En lainkaan
Seuralta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen itse tutkinut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Koetko olevasi tyytyväinen elämääsi?

☐ Erittäin tyytyväinen

☐ Melko tyytyväinen

☐ En tyytyväinen enkä tyytymätön

☐ Melko tyytymätön

☐ Erittäin tyytymätön

Anna palautetta kyselystä

Oma vastauksesi

KIITOS KUN OSALLISTUIT KYSELYYN!

Lähetä